تشارلي هويمان، أليكس سوجنج، كيم باغ
وآخرون

مَوتُ الفلسفة

إعداد وترجمة: هويدا صالح

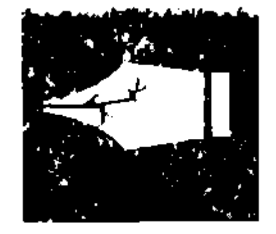
فلسفة

مكتبة

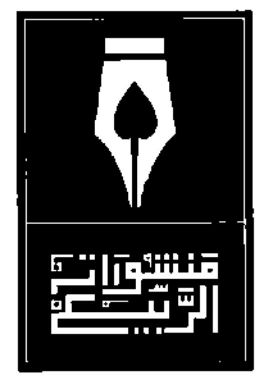


منشورات الربيع

مكتبة | 1303







موت الفلسفة

موت الفلسفة،

دراسات، فلسفة



تشارلي هويمان، أليكس سوجنج، كيم بانج
وآخرون

مَوتُ الفلسفة

إعداد وترجمة: هويدا صالح

مكتبة | 1303



قبل سنوات، أعلن الفيزيائي البريطاني الشهير ستيفين هوكينج في مُفتتح كتابه "التصميم العظيم"، موت الفلسفة، وقد ردّد الباحثون والأكاديميون تلك المقولة بين مؤيدٍ ومعارض، واعتقد كثيرون أنّ واقع الفلسفة الآن يعارض تمامًا تلك المقولة، وأنّ ما يقصده هوكينج هو موت دور الفلسفة في تفسير الكون المادي والظواهر الطبيعية بعد أن قام العلم بذلك، فقديمًا حملت الفلسفة على عاتقها مهمة البحث عن الحقيقة والخوض في شتّى مباحث المعرفة؛ حتى أطلقوا عليها "أم العلوم"، وكان الفيلسوف يقوم بدور العالِم، من يمتلك المعرفة والحكمة. لكن مع الثورة العلمية التي بدأت تأخذ منحى جديدًا وتتسارع وتيرة اكتشافاتها بشكلٍ غير مسبوق، بداية من نظرية داروين في علم الأحياء، مرورًا بسيجموند فرويد وتأسيسه لعلم النفس التحليلي، وصولًا إلى فيزياء أينشتاين ثم ميكانيكا الكم، وليس انتهاء بالذكاء الاصطناعي. بدأت الفلسفة تتراجع وتحل محلها الإبيستيمولوجيا باعتبارها منهجًا نقديًا يتيح لها مقاربة كل ما ينتجه العقل البشري من علوم إنسانية وعلوم بحتة، وأصبح العلم التجريبي من خلال التطور التقني والتكنولوجي قادرًا على سبر أغوار الكون بفاعلية كبيرة، ويُستدل على الكثير من أسراره بشكلٍ دقيق، وذلك ما كان مستحيلًا على الفلسفة في ظل أدواتها المحدودة سابقًا المتمثلة في مناهج الملاحظة والتأمل ومحاولات التفسير، لذا نتساءل ما

الحاجة إلى استعادة الفلسفة؟ لماذا يجب أن نعاود طرح الأسئلة الفلسفية الكبرى في ظل اتجاه ما بعد الحداثة الذي يرفض طرحها، خصوصًا بعد إعلان ليوتار أحد أبرز منظري هذا الاتجاه "سقوط السرديات الكبرى".

لعل السؤال البديهي الذي يطرح نفسه عند حديثنا عن أهمية استعادة الفلسفة، لماذا الآن وقد وصل الإنسان إلى هذا التقدم العلمي الذي أوصله إلى أن يكتشف كلّ أسرار الفضاء والكون والمجرات وغيرها يريد أن يطرح أسئلة الفلسفة؟ إنه سؤال الغاية والجدوى، وذلك بغية تصحيح التمثلات التي يتمثلها قارئ الفلسفة في الألفية الثالثة، وفي ظل هذا المناخ لهيمنة التقنية على كل شيء صارت الفلسفة أو التفلسف والتأمل ترفًا لا يحتاجه مجموعة التقنيين الذين يقودون العالم، بل وصل الأمر في ظل هيمنة وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) أن يتحدث الجميع حتى الحمقى، ويبدون الرأي في كل شيء مثلما صرح الروائي والمفكر الإيطالي أمبرتو إيكو، أولئك الذين لا يمتلكون أي معرفة أو وعي بالمفاهيم والقيم المعرفية ومع ذلك يمكنهم أن يقودوا تأثيرات كبرى في العالم. وقد ظهر الآن ما يُسمّى "بالمؤثرين" الذي يقدمون رسائل للعامة ينساق وراءها حتى النخبة المثقفة. لقد بدا أن أولئك المؤثرين بإمكانهم أن يقودوا العامة إلى كثيرٍ من الأنساق الجديدة التي تخلقها التكنولوجيا، لكن.. هل بإمكانهم أن يبدعوا أنساقًا جديدة في العلم مثلا، أو أن يقترحوا نظامًا أخلاقيًا واجتماعيًا وسياسيًا يحقق رغائب الإنسان المعاصر ومقاصده، ويحل أزماته النفسية العميقة؟

لا شكَّ أن العقل التقني يتلقى المعرفة دون أن يتوقف أمامها ليُسائلها أو يشك في جدواها، لأنه عقلٌ واثق من معطيات العلم، لقد أسلم نفسه للآلة مثل التلميذ الصغير الذي تعوّد على إجراء عملياته الحسابية بالآلة الحاسبة لدرجة أنه ألغى عقله، فلا يتمكن أن يجمع عددًا من الأرقام البسيطة دون اللجوء إلى تلك الآلة الحاسبة.

لذا فنحن نحتاج إلى الفلسفة، أكثر من أي وقتٍ مضى، باعتبارها نشاطًا للتفكير والتأمل، فتاريخ الفلسفة هو تاريخ العقل كما قال هيجل؛ أي تاريخ المفاهيم المعرفية عبر مسيرة الحضارات الانسانية، وبالفلسفة استطاع العقل الإنساني أن يفكر في الذات والعالم،. قارب العقل قضايا الوجود والزمان والكينونة والمعنى.

وعودة الاهتمام بالفلسفة هو عودة للاهتمام بالعقل ومهارات التفكير، وعودة للاهتمام بحق طرح الأسئلة، العقل النقدي، والفلسفة هي وحدها تمنحنا هذا الحق بل إنها تدافع عنه بإصرار، بهذا يكون الدفاع عن الفلسفة دفاعًا عن الإنسان كذات واعية. بل إنه دفاعٌ عن العقل الإنساني نفسه الذي من المهم له أن يكون عقلا ناقدا يُسائل مفاهيم اليقين والوثوقية، ويفكك ما هو قار ويخلخل بنياته المركزية؛ ليقيم بنىً معرفية تقوم على مفاهيم عصرية تنتصر للتصالح مع النفس والعالم؛ مما يسهم في خلق وعي جمعيّ بما هو اجتماعي وما هو سياسي؛ ومن ثمّ إصلاح المجتمع من خلال تطوير الحياة فيه. فاللحظة الراهنة المرتبكة ما بين هيمنة التقنية من ناحية وهيمنة أفكار الخرافة والميتافيزيقا من ناحيةٍ أخرى بحاجة إلى عقل فلسفي تأملي يفسر

كيف لعقل درس العلوم البحتة والفيزياء والكيمياء ولديه تفسير علمي عن نشأة الكون يجنح للأفكار الماورائية في تفسير نشأة الكون.

ورغم أننا في عصر التكنولوجيا إلا أن ثمّة علاقة نشأت بين الفلسفة والتقنية، فيما يسمى حاليًا بـ "فلسفة التكنولوجيا". ليس هذا فحسب، بل هناك علاقة وثيقة بين الفلاسفة والمشتغلين بالتكنولوجيا حتى أن مديري شركات العالم السيبراني جوجل وأبل ومايكروسوفت وفيسبوك وغيرها يحرصون على وجود مستشارين فنيين واجتماعيين ونفسيين في إدارات هذه الشركات، حيث صارت هذه المؤسسات التقنية الكبرى تتوجه إلى الفلاسفة ليس فقط للاستفادة من تحليلاتهم لقراءة الشخصيات الافتراضية التي تستهدفها هذه الشركات، بل بات وجود هؤلاء الفلاسفة في تلك المؤسسات العالمية الكبرى بمثابة المستشارين النفسيين للعاملين فيها. فَثَمَّة أسماء عديدة معروفة بتخصصها الفلسفي تعمل في تلك المؤسسات؛ منهم: أندرو تاغارت، ودامون هورويتز، ورايد هوفمان، وكارلي فيورينا، وريان هوليداي، وبيتر ثيل، وريان جينكنز؛ مما يطرح سؤال العلاقة بين الفلسفة والتكنولوجيا! وربما يفسر هذا الأسباب التي دفعت جامعة ستنافورد في منتصف الثمانينيات إلى تأسيس برنامج تثقيفي للعاملين بهذه المؤسسات يجمع بين علوم التكنولوجيا وعلم الأعصاب، المنطق، وعلم النفس، والذكاء الاصطناعي، وهذه الفلسفة التي تدمج بين علوم التكنولوجيا والفلسفة بات يُطلق عليها "الفلسفة العملية"، وهي أقرب إلى ما يُسمّى أيضًا بـ "الفلسفة التطبيقية" التي هي حقل من حقول الفلسفة، تنظر

في وجود الإنسان اليومي، ومشكلاته وهمومه وتساؤلاته، وأفعاله وإنجازاته، واختياراته وقراراته، شعوره بالحيرة والارتباك أمام ما قطعه العلم من إنجازات كانت تبدو كمعجزات مستحيلة التحقيق في وقتٍ سابق. لذا الفلسفة لم تعد تغرق في التجريد أو تدخل القارئ في متاهة الاصطلاحات والتعقيد، بل صارت تقترب أكثر مما هو يومي ويمسّ حياة الإنسان. قديمًا كان العقل الفلسفي يقارب المفاهيم والمعطيات بشكلٍ يميل إلى التجريد أكثر من التطبيق، يميل إلى نزع العناصر والتفاصيل والقرائن والسمات والمميزات والخصائص التي تصاحب ظاهرةً ما؛ مما أدخل الفلسفة في متاهة المغالاة في التنظير الذهني في المطلق؛ صحيح أن هذا التجريد كانت تحتاجه البشرية لتفسير العالم في وقتٍ من الأوقات، مثلما احتاجت الميتافيزيقا في تصوّر آخر لتفسير العالم، لكن ذلك أقام حواجز نفسية بين العامة ومقاربة الطروحات الفلسفية. لذا نحن بحاجة ماسة إلى تلك الفلسفة التطبيقية التي تساعد الإنسان على العيش عيشًا هادئًا، مريحًا، سعيدًا، في حدود الإمكانات التي يحملها كيانُه الجسدي النفسي الروحي، وأيضًا في مراعاة الواقع الزمني التاريخي الذي ينسلك فيه حتمًا.

الإغراق في التجريد يفصل الفلسفةَ عن حياة الإنسان اليومية. لذلك يظنُّ كثيرون أنّ فلسفة الأخلاق وفلسفة الفن وفلسفة السياسة وفلسفة التاريخ وفلسفة الاقتصاد، وفلسفة اللغة وغيرها من حقول الفلسفات التطبيقية تراعي متطلّبات حياة الإنسان، إذ إنّها تتناول مسائل الخير والشرّ، والضمير والواجب،

وحقوق الإنسان، والحرّية والمسؤولية والعدالة، والرهانات التي تحملها قراراتُ الإنسان الحياتية. من المهم أن يعي الإنسان أنه يقرأ من أجل أن يفهم بنيته الذاتية الجسدية والنفسية والروحية.

لذا، دأب الفلاسفة الغربيون على كتابة دراسات ومقالات تُخرِج الفلسفة من داخل الأسوار الأكاديمية المعرفية البحثية، وتُدخلها في معترك الحياة اليومية؛ مما يتيح للأفراد العاديين أن يفيدوا من الطروحات الفلسفية حول ما يهمهم في حياتهم اليومية. وهذا أدى إلى ظهور مصطلحات "الطب الفلسفي/الفلسفة العيادية/ العلاج بالفلسفة"، ودور الفلسفة في تحقيق الصحة النفسية والعقلية الشاملة. وكذلك ظهور حلقات التفلسف التبسيطي الذي يُشارِك فيه الأطفال منذ نعومة أظفارهم، ومنتديات المناقشات الفلسفية في المعامل والمصانع والمؤسّسات التجارية والمكاتب الإدارية والمرافق العامّة. وكل هذا يؤهل الإنسان الفرد لفهم ذاته وفهم ما يحيط به من مفردات الحياة.

وباتت الممارسة الفلسفية شكلًا جديدًا لتقديم المشورة للأشخاص، الذين لا يشعرون، أنّ الكهنة أو الأطباء أو المدربين أو المعالجين النفسيين، يمكنهم تقديم المساعدة الكافية لهم فيما يتعلق بأسئلتهم ومشاكلهم الروحية/الوجودية. إنها إمكانية لطلب النصيحة من الفيلسوف. إنها ولادة جديدة لشيء قديم جدًا، ربما قريب من الأصل الأصيل للفلسفة، تعالوا نتخيل أننا يمكن أن نستفيد من الحوارات الفلسفية في ساحة المدينة في أثينا، أو الفلاسفة في الهند القديمة والصين، الذين يمكن للناس العاديين القدوم إليهم والتشاور بشأن حياتهم اليومية. تعالوا

نتخيل أن نضع مشاكلنا اليومية، النفسية والاجتماعية على طاولات الفلاسفة؛ ليشرحوا لنا من غمض من تفاصيل حياتنا. ألن يجعلنا ذلك قادرين على مواجهة وساوسنا ومخاوفنا الغامضة وغير المبررة التي تحول حياتنا إلى كوابيس نفسية؟

إن اقتراب الفلسفة من الحياة اليومية في شكلها الحالي، جاء في الأصل من الفيلسوف الألماني جيرد ب. آخنباخ. في الأول من مايو 1981، افتتح أول ممارسة للإرشاد الفلسفي. وأسّس بعدها الجمعية الألمانية للممارسة الفلسفية، ومنذ ذلك الحين انتشرت هذه الظاهرة في جميع أنحاء العالم.

وفي عام 2002، تم تأسيس الجمعية الدنماركية للممارسة الفلسفية من قبل دائرة من الفلاسفة وعلماء النفس ومؤرخي الأفكار والمعلمين، بهدف إنشاء منتدى مهني في الدنمارك من أجل التطوير والبحث والمعلومات حول الممارسة الفلسفية. يحدث هذا من خلال المحاضرات والدورات التي يمكن أن تعزز الفهم والاهتمام بالممارسة الفلسفية، بالإضافة إلى أن المجتمع الدانماركي كان لديه خطط حول التعليم المستمر ومنح الشهادات للممارسين الفلسفيين في الدنمارك.

كما أن "الجمعية الدولية للممارسة الفلسفية" الناطقة بالألمانية تضم مئة وخمسين عضوًا، بل هناك مقاهٍ فلسفية. أمّا الاتحاد الأمريكي المعروف بـ "الجمعية الوطنية للاستشارات الفلسفية" فيشمل حوالي أربع مئة عضو.



وبعد ما مرّ به العالم من تغيرات كبرى بداية من العولمة، وطروحات ما بعد الحداثة التي انتصرت لما هو مقصي ومنسي

ومهمش سواءً على المستوى الفردي الذاتي أو المستوى الاجتماعي، إضافةً لما حدث في السنوات الماضية من جائحة أدخلت البشر في متاهة كبرى من القلق الوجودي؛ مما جعل كثيرٌ من الناس يلجؤون لقراءة الفلسفة، يستشعرون الحاجة للحديث عنها، يعتبرونها علاجًا لكثير من أمراضهم النفسية، حتى صارت "العيادة الفلسفية" مقصدًا لكثيرٍ من الذين يحاولون فهم أنفسهم، تصوراتهم عن أنفسهم، وتصوراتهم عن العالم. والسؤال: هل تساعد الفلسفة أولئك الذين يشعرون بفراغ داخليّ؟ ألا يملك علم النفس إجابات عن أسئلتهم؟ هل تلقّى الفلاسفة التدريب اللّازم من أجل العناية بأولئك الناس؟ أم إنّهم، مع اكتساب الفلسفة لدرجة من الشعبيّة، يقدّمون وعودًا بأشياء لا يقدر اختصاصهم على تحمّلها؟ ولم يعد للناس معايير، وهي المعايير التي وضعها الدين، أو حفظتها التقاليد أو فرضها العرف وصار عليهم توجيه أنفسهم بأنفسهم.

ومن الذين بحثوا في تأثيرات الفلسفة على الحياة اليومية هو الفيلسوف الألماني ريتشارد ديفيد بريشت الذي بحث في الأسئلة الكبيرة في الحياة بمساعدة المعرفة العلمية لكن بمرح وترفيه! ودعا إلى التفكير في الحياة وإمكانياتها بطريقة مرحة؛ لماذا يجب أن أكون جيدًا؟، كيف أعرف من أنا؟ إنها فلسفة الاستمتاع بالحياة في رحلة طرح أسئلة الذات، إيجاد الحرية الروحية الداخلية/الرغبة العميقة في فهم "الحياة الواقعية"، والغريب أن بريشت أصر على أن يُصدر كتابه عبر التكنولوجيا الحديثة، فهو كتاب صوتي يمكن أن تستمع إليه عبر السوند كلاود. يطرح بريشت سؤال "من أنا" وهل سأصبح أكثر رصانة كلّما تقدمت

في السن؟ لماذا يغدو الحب مستعصيًا، وكيف يتحقق رغم ذلك. كما أن الفيلسوف الألماني فلهليم شميدت سار على درب بريشت، واتخذ من فلسفته منهاجًا هو الآخر.

بين الفلسفة وعلم النفس

تشترك الفلسفة وعلم النفس في الاهتمام بالإنسان، على الرغم من أن الفلسفة تدور حول ماهية الحياة الإنسانية، بينما يحاول علم النفس فهم سبب كون الحياة الإنسانية كما هي، وكيف تعمل بالضبط في سياقات معينة.

مع ذلك، من حيث المقاربات التاريخية، تسبق الفلسفة علم النفس بكثير، حيث وُلدت قبل عدة قرون من ظهور علم النفس رسميًا. وتدرس الفلسفةُ الحكمة، بينما يدرس علم النفس "الروح".

إن الاهتمام الرئيسي للفلسفة أوسع بكثير من اهتمام علم النفس، أمّا علم النفس فيلقي نظرة فقط على كيفية عمل البشر، وما هي دوافعهم، وما الذي يحدد ما يحلو لهم وما يكرهون، وما إلى ذلك، تطرح الفلسفة أسئلة من قبيل ما الهدف من عيش الحياة؟ ما هي طبيعة المعرفة؟ كيف نعرف أن طبيعة تجاربنا حقيقية وليست خاطئة؟.

إن مقاربة المساحة التي يمكن أن تجمع علم النفس بالفلسفة تحتاج إلى تأمّل، إلى قراءة متأنية لكيف قارب الفلاسفة الموضوعات الحياتية التي تهم الإنسان الفرد مثل الغوص داخل ذاته أو كيف يمكن أن نقرأ الفلسفة وإلى آخر تلك المقالات التي سوف نقرأها في هذا الكتاب، ففي الفصل الأول الذي جاء بعنوان

"كيف نقرأ الفلسفة" بقلم تشارلي هوينمان، يخبرنا أننا في البدء علينا أن ننظر إلى الفلاسفة باعتبارهم بشرًا مثلنا، لا يزيدون عنّا نحن القراء شيئًا سوى أنهم أعملوا فكرهم وتأملوا ظواهر الأمور وبواطنها، تمهيدا لأن يأخذ بيد قارئه إلى مقاربة الفلسفة دون خوف أو وجل، ودون أن يهاب الفلاسفة ويهاب الاقتراب من عوالمهم.

أمّا الفصل الثاني بقلم كل من: روزا ريتونانانوي وقاسم قريشي، فيطرح سؤالًا: كيف تساعدنا الفلسفة حتى على مقاومة الذُهان؟ ويتساءل الكاتبان عن كيف يمكنك التعامل بشكل أفضل مع المريض النفسي، عندما يبدو أن معتقداته تختلف اختلافًا جذريًا عن معتقداتك؟ ماذا لو كانت هذه المعتقدات تختلف كليةً عن تصوراتك عن الواقع؟.

الفصل الثالث بقلم: لوسيا زيجليوليكورات، يطرح سؤالًا رئيسًا عن لماذا نحتاج لممارسة الفلسفة في حياتنا اليومية؟ وترى الباحثة أنه زاد التعاطي مع الفلسفة بشكل كبير منذ بداية الألفية الثالثة، كما ظهر الاهتمام بها، سواءً عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية. كذلك زاد الطلب على كتب الفلسفة من قبل القرّاء، إضافة إلى الفعاليات العامة على أرض الواقع والدورات والبودكاست والبرامج التلفزيونية والإذاعية وأعمدة الصحف.

والفصل الرابع يناقش: كيف تساعدك الفلسفة على إجراء محادثات عمل ناجحة؟، وهو بقلم ستيفاني روس، وتقول: فكّر في الأهداف العديدة المهمة والمختلفة التي يمكن أن تحققها لك محادثة جيدة. بالطبع نتحدث مع الآخرين - ومع أنفسنا! -

لنقل المعرفة. لكننا أيضًا نتبادل الكلمات لطرح الأسئلة، وإقامة الروابط، والتنفيس عن المشاعر، وتغيير المواقف، واكتساب المكانة، والحثّ على العمل، ومشاركة القصص، وتمضية الوقت، وتقديم المشورة، والتسلية، والراحة، والتحدي، وأكثر من ذلك بكثير. إن التفكير فيما يجعل المحادثة ناجحة، والنظر في كيفية تفكير الفلاسفة في المحادثة، يشير إلى كيفية عمل اللغة وكيف نتعامل مع اللغة.

وفي الفصل الخامس يناقش فلسفة التكنولوجيا، ومدى حاجتنا إلى الفلسفة في عصر التكنولوجيا، وهو بقلم كل من: مارتن فرانسين وغيرت جان لوخرست ووآيبو فان بول.

أما الفصل السادس فيناقش فلسفة تغيير المعتقدات المقيدة للذات، بقلم : ربيكا روتشي Rebecca Roache وتناقش فيه أهمية اكتشاف المعتقدات التي تعيق طريق سعادتنا ونجاحنا، وأهمية تغيير رؤيتنا للعالم، حيث يتشكل واقعنا من خلال ما نؤمن به. وكيف يجب أن نفهم المعتقدات التي تعيقنا بشكل أوضح؛ مما يساعدنا على تحديها. تدرب على التعبير عن ترددك في اتخاذ الخيارات التي من شأنها أن تساعدك على المضي قدمًا. إذا كنت تشعر بالذنب بشأن أخذ قسط من الراحة، أو إذا كنت مقتنعًا بأنك كسول أو لست ذكيًا جدًا - لماذا بالضبط؟ اكتبها بوضوح. اشرحها لصديق؛ مما يسهل فهمها. وتستشهد الكاتبة بأقوال الفلاسفة وأفكارهم لنتمكن من مواجهة تلك المعتقدات للوصول إلى رؤية أكثر إيجابية عن أنفسنا وعن العالم؛ لكي نتمكن من مواجهة تلك الأشياء السلبية التي تقولها لنفسك: هل

ستقولها لشخص آخر؟ إذا لم يكن كذلك، فلا يوجد مبرر لقولها لنفسك.

أما الفصل السابع سوف يناقش فلسفة التحكم في أحلامك، وما هي الأحلام الصافية، وهو بقلم جوردان لايت.

ويأتي الفصل الثامن ليناقش فلسفة "الإهمال الحميد"! وكيفية التعامل مع الأحفاد، ودعم الأم الصغيرة الشابة في تعاملها مع أبنائها، وهو بقلم جيل لوسون. ويأتي الفصل التاسع عن فلسفة التوحد مع الأفكار العميقة ! وهي دراسة تؤكد على مهارة الغوص داخلنا، كيف يمكننا أن نعود للداخل لنتمكن من معرفة كيفية فهم ما يقابلنا من مشكلات، وهو بقلم ريمي فوريس. وفي الفصل العاشر يناقش كيف فلسفة استعادة حياتك من القلق على المدى الطويل! وهو بقلم دين ماكاريك.

في الفصل الحادي عشر عن فلسفة الجدل بين الجهد العقلي والاسترخاء الجسدي، ويتساءل أيهما يمكن أن نفضل: بذل جهد عقلي أم الاسترخاء على شاطئ البحر، وهو بقلم : تود فوغل.

ويأتي الفصل الثاني عشر فلسفة الراحة الجسدية، وهي دراسة تبين كيف أن "الراحة" تمنحنا حياة أكثر إبداعًا واستدامة، وهو بقلم أليكس سونجنج كيم بانك.

د. هويدا صالح

القاهرة



كيف تقرأ الفلسفة؟

Charlie Huenemann

الفلاسفة العظماء كانوا بشرًا فقط. هذا ما ينبغي أن تتذكره أولًا، ثم يمكنك البدء في الاختلاف معهم. قد تبدو قراءة الفلسفة عملية شاقة. قد ينظر إلينا عمالقة الفكر، أسماءٌ مثل: هيجل وأفلاطون وماركس ونيتشه وكيركيغارد بنظرات مستبدة، متسائلين عمّا إذا كنا متأكدين من أننا جديرين بقراءة الفلسفة. قد نشعر بالقلق ونشعر أننا لن نفهم أي شيء يخبروننا به؛ حتى لو اعتقدنا أننا نفهم ذلك، فلا زلنا نشعر بالقلق من أننا سنخطئ بطريقةٍ ما.

لذا، إذا كنا سنقرأ الفلسفة، فعلينا أن نبدأ بتقليص حجم هؤلاء العمالقة. كلٌّ واحدٍ منهم كان يتلعثم ويتجشأ ويرسم خربشات. كان بعضهم حمقى حقيقيين. فهذا على سبيل المثال رأي آرثر شوبنهاور عن زميله الفيلسوف الألماني جورج فيلهلم فريدريش هيجل: "بطيء الفهم، ممل، مقرف، جاهل، دجال، وصل إلى قمة الجرأة في الكتابة السريعة وتقديم الهراء الغامض الأكثر جنونًا" لست متأكدًا مما إذا كان هذه الأوصاف تظهر شوبنهاور أو هيجل باعتباره الأحمق الأكبر.

النقطة المهمة هنا هي أنّ كل فيلسوف عظيم كان إنسانًا يحاول اكتشاف الحياة من خلال فعل ما تفعله بالضبط: القراءة، والتفكير، والملاحظة، والكتابة. لا تدعْ كلماتهم الكبيرة تخيفك؛ يمكننا الإصرار على أنها منطقية بالنسبة لنا أو، على الأقل، تثير اهتمامنا، أو تُترك في سلة المهملات. يجب أن يثبتوا قيمتَهم لنا.

لكن ماذا يمكن أن يكون ذا قيمة؟ أي لماذا نقرأ الفلسفة في المقام الأول؟ الهدف الرئيسي، ببساطة، هو تحسين روحك.

لا ينبغي لأحد أن يقرأ الفلسفة لمجرد أن يبدو ذكيًا، أو يخيف الآخرين، أو أن تكون لديه كتبٌ رائعة على الرف؛ ينبغي للمرء أن يقرأ الفلسفة لأن المرء يريد عقلًا أفضل وروحًا أفضل وحياة أفضل. (أو، على الأقل، يريد المرء فهمًا أفضل لماذا لا يكون أي من هذه الأشياء ممكنًا، أو سبب عدم أهمية أي منها؛ والفلسفة لا تترك أي احتمال غير معروف) الأمل هو أن هؤلاء الفلاسفة العظام المزعومين يقدمون لنا بعض التوجيه أو الرفقة في هذا الصدد.

قدم برتراند راسل السبب الأكثر إثارة لقراءة الفلسفة في نهاية كتابه القصير، مشاكل الفلسفة (1912)، يقول راسل: "يجب دراسة الفلسفة، ليس من أجل الحصول على إجابات محددة لأسئلتنا، حيث لا يمكن، كقاعدة عامة، معرفة أن الإجابات المحددة صحيحة، بل من أجل الأسئلة نفسها؛ لأن هذه الأسئلة توسع تصوّرنا لما هو ممكن، وتثري خيالنا الفكري، وتقلل من التأكيد العقائدي الذي يغلق العقل في وجه التفكر؛ ولكن قبل كل شيء لأنه، من خلال عظمة الكون الذي تتأمله الفلسفة، يصبح العقل أيضًا كبيرًا، ويصبح قادرًا على ذلك الاتحاد مع الكون الذي يشكل أسمى خير له".

تمنحنا قراءة الفلسفة وجهات نظر أكثر ثراءً، وتلقي بنا في عجبٍ عميق، وتساعدنا على التعامل مع أكبر الأسئلة التي يمكن أن يطرحها الإنسان. إنها دعوة قوية للعمل - ولا يمكن تلبيتها إلا من خلال الغوص في الأعمال الفلسفية. إذن: كيف يقرأ المرء الفلسفة؟

أعِد النظر في توقعاتك من الفلسفة.

حتى يومِنا هذا، توجد مكتبات بها أقسام بعنوان "الفلسفة" تتضمن عناوين مثل: "الأسرار السبعة لحياة أكثر سعادة" The Seven Secrets to a Happier Life، " Get Your Shit Together أو "العيش بقلبك مفتوح على اتساعه"Living With Your Heart Open، وهذه كلها كتبٌ للمساعدة في التنمية الذاتية، وقد يكون بعضها مفيدًا في منحك منظورًا أفضل للتغلب على العقبات التي تعترض طريقك أو التعايش معها. ربما يجب أن ترتب سريرك كل صباح، أو تأخذ درسًا في الطبخ، أو ترى كل شخص على أنه شخص آخر أصيل. هذا رائع. يحتاج الجميع إلى تنبيه مفيد من وقتٍ لآخر، وربما ساعد كل كتاب للمساعدة الذاتية شخصًا ما في مكان ما.

ولكن بقدر ما تكون كتب المساعدة الذاتية مفيدة، إلا أنها ليست فلسفة. لا تثير الفلسفة عادةً أسئلةً شخصية، بل تطرح أسئلة من قبيل: هل الزمن حقيقي، هل بإمكان البشر إعفاء أنفسهم من قوانين الطبيعة، أو ما إذا كانت حقيقة الشخص هي ما يفعله عقله تمامًا، أو ما إذا كانت لدينا التزامات أخلاقية تجاه الغرباء. والفلسفة لا تريد فقط معرفة الإجابات، ولكن أيضًا لماذا هي أفضل الإجابات، ولماذا تكون الإجابات الأخرى خاطئة.

نعم، خاطئة. الفلسفة لا تخشى قول ذلك.

في العموم، تساعدك كتب المساعدة الذاتية في حل المشكلات التي لا يجب أن تواجهها(تجنب هذه المشكلات)؛ تساعدك الفلسفة في حل المشكلات التي يجب أن تواجهها(المشكلات

القائمة بالفعل).(هناك بعض التداخل، بالطبع: يمكن لبعض كتب الفلسفة أن تساعدك بالفعل في التغلب على المشكلات التي لا يجب أن تعتبرها مشكلات، وبعض كتب المساعدة الذاتية تلفت الانتباه إلى أشياء في الحياة يجب أن تعتبرها مشكلات) ولكن عمومًا، المشكلات الفلسفية هي تلك التي تأتي حتمًا مع الوعي. إذا كنت تستطيع التفكير، فسيكون لديك مشكلات: هذا هو سبب وجود الفلسفة.

قال هايدجر عن أرسطو إن حقائق السيرة الذاتية الوحيدة التي يحتاج إلى معرفتها عنه هي أنه إنسان وُلد وعمل ومات. كل السمات الأخرى للحياة عرضية. لا ينبغي للمرء أن يتوقع من كتاب فلسفة أي مشورة أو نصيحة، فهي لا تنطبق تمامًا على كل الناس.

لكن كيف نبدأ؟ ما هي الكتب الجيدة لتبدأ بها؟ الفلسفة ليست كالرياضيات، حيث يتفق الناس عمومًا على أنك بحاجة إلى البدء من مكان ما واتخاذ سلسلة من الخطوات التي تعتمد بشكلٍ ثابت على بعضها البعض. إنه أشبه بممر به العديد من الأحاديث الجارية. قد يجد المبتدئ مقدمةً عامة مفيدة، فقط للحصول على خريطة للممر، إذا جاز التعبير. يمكن العثور على بعض التوصيات المحددة في قسم الروابط والكتب أدناه، ولكن ربما تكون النقطة الأكثر أهمية التي يجب وضعها في الاعتبار أنه لا توجد طريقة واحدة أو أفضل طريقة للبدء. ابدأ من أي مكان، واتبع اهتماماتك أينما ذهبت.

تتطلب الفلسفة قراءة نشطة وناقدة.

ربما تعتقد كلابنا التي تجلس وتراقبنا أننا نتزلق في غيبوبة عندما نقرأ الكتب لأننا بالكاد نتحرك على الإطلاق. تتحرك أعيننا فقط في أثناء المرور بالكلمات من اليسار إلى اليمين والعودة مرةً أخرى، وأحيانًا نمرر صفحة أو ننتقل إلى أسفل باستمرار، ونسكن تمامًا بينما تتدفق الكلمات فينا وتشكل نفسها في شيء مثل الأفكار. في الواقع، نقيس عادةً الكتابة الجيدة على أنها النوع الذي يتطلب أقل درجة من الحركة من جانبنا، أي تلك التي تقيدنا لنكمل القراءة. أمّا حين يجعلنا ما نقرأه نتجهّم، أو نعود إلى الصفحة، أو نتجهم، ونقطب حواجبنا ونحدّق بشكل مشتت إلى السقف، فهذه الأشياء تدل على أن ما نقرأه هو كتابة سيئة.

بمثل هذا المقياس، ستكون الفلسفة كتابة سيئة للغاية لأنها تتطلب بالضبط هذا النوع من النشاط. من الصعب تحويل الكلمات في كتاب الفلسفة إلى أفكار. عليك أن تتعقب المصطلحات العميقة، والاختلافات الدقيقة، والأمثلة المحورية والمبادئ العامة. إذا كنت تفعل ذلك بطريقةٍ صحيحة، فأنت تستخدم قلمًا أو قلم رصاص أو قلمًا أو قلم حبر لتمييز مقاطع مهمة أو محيرة، وللتأكيد على الآراء المهمة التي بُذِل فيها جهدا بالإضافة إلى الأشياء المربكة التي تعوّد الفلاسفة على قولها. (بعيدًا عن الغيبوبة، يجب أن يعتقد كلبك أنك في شجار مع كتابك).

ينبغي مقاربة كتب الفلسفة عدة مرات. يمكنك قراءة العمل أولًا بسرعة نسبيًا، بحيث يكون لديك فكرة بسيطة عمّا يقوله.

ثم يجب أن تقرأه مرةً أخرى، مع الانتباه إلى التفاصيل: هذا هو الوقت الذي يجب عليك فيه وضع علامات على الكتاب، أو تدوين الملاحظات، حتى تتمكّن من فهم ما يقال ولماذا، بوضوح. بالنسبة إلى بعض الكتب، قد تشعر أنك قد انتهيت أو تفقد الاهتمام في هذه المرحلة. وهناك كتب أخرى، قد ترغب في تكرار هذه العملية: اقرأ بسرعة مرة أخرى، ثم اقرأ بتأن، ثم كرّر.

قيل إن هناك في النهاية ردّان على أي طرح فلسفي: "أوه نعم؟" و"إذن ماذا؟!" هذا صحيح. هذان السؤالان يجب أن يطرحا عندما تقرأ نصّا فلسفيًا. يجب أن تفكر في أمثلة معاكسة لهذه الطروحات العامة التي يتم تقديمها، أو التفسيرات المحتملة الأخرى، أو أن تسأل عما إذا كان الفيلسوف يتعامل مع حالات مماثلة باستمرار. يجب عليك أيضًا أن تسأل عما إذا كانت هذه الطروحات لها أي عواقب مهمة وهل ستؤثر على مسار حياتك إن اعتقدت بها. يجب أن يقدم الفيلسوف حجّة مقنعة لينالَ اهتمامك.

هذا يعني اتخاذ منهج نقدي للنصوص الفلسفية. أنت تريد أن تكون قاضيًا متشددًا ومتشككًا، قاضيًا يقف أمامه بعض المحامين سيئي الحظ يدافعون في قضية مثيرة للجدل، لكن من الصحيح أيضًا أن هذا النهج المتشدد يجب مزجه بدرجة معينة من التحليل والتفسير. في جميع الاحتمالات، الفيلسوف الذي تقرأه ليس أحمق. لذلك إذا كانت قراءتك للنص تُشعرك أنّ الفيلسوف يقدّم ادعاءات حمقاء، فقد تكون المشكلة في قراءتك. عليك تفسير الحجج والادعاءات بطريقة ملائمة. إذا

استمرت المشاكل مع ذلك، فيمكنك الحكم على الأمر.

لاحظ كيف تختلف قراءة كتب الفلسفة عن العديد من أنواع القراءة الأخرى. سيكون من الحمق قراءة رواية وكتابة "أوه نعم؟" و"وماذا في ذلك؟!" في الهوامش.

تهدف عديدٌ من الكتب الواقعية إلى إعلامك بالتاريخ أو العلوم أو السياسة أو أي شيء آخر، فهذه الكتب لا تحاول إقناعك بشيء بقدر ما تعطيك الفكرة الأساسية لما هو حقيقي. بالطبع، قد تكون هناك أوقات تريد أن تسأل فيها: "أوه نعم؟" ردًا على الأفكار المشكوك فيها في هذه الكتب. لكن في حالة قراءة كتب الفلسفة يجب أن تضع هذه الأسئلة في الاعتبار، لأنك ببساطة لن تفهمها ما لم تتخذ هذا الموقف العقلي النقدي. لا يمكنك أن تصبح قويًا من خلال مشاهدة الآخرين في صالة الألعاب الرياضية. عليك أن ترفع بنفسك بعض الأثقال أو تمارس بعض التمارين.

بالإضافة إلى ذلك، ستساعدك القراءة النشطة على الاحتفاظ بالكثير مما تقرأه من أفكار. سرعان ما تُنسى الكتب غير العميقة.

الفلسفة حوار

بعض الكتب الفلسفية عبارة عن حوارات لشخصيات تتحدث بعضها مع بعض. يُقرؤون مثل المسرحيات، على الرغم من أن مدرستك الثانوية المحلّية تقدم محاورة ثياتيتوسTheaetetus لأفلاطون حوارًا مطولًا حول المعرفة والحكم - فإنني أوصي بقراءتها بعمق. الكتب الأخرى عبارة عن أطروحات مباشرة تغطي بعض الموضوعات في مونولوج شامل. لكن الأعمال الفلسفية كلّها، حتى المونولوجات، تقوم على الفكر الجدلي. إنها محادثات بين شخص يقدم ادعاءً وشخص يعترض على هذا الادعاء، أو يطرح أسئلة على مستويات أعمق. في الواقع، يمكن أن تصبح الكتب الفلسفية محادثاتٍ معقّدة للغاية، لأنه ليس فقط هناك أصوات متعددة موجودة في نص المؤلف، ولكن لأن المؤلف يضمك أنت أيضًا إلى المحادثات التي تدور في كتابه، وتتحدث مع تلك الأصوات وتطرح صوتك الخاص. أنت وكتاب لديك الآن عصف ذهني.

العديد من كتب الفلسفة جاءت نتيجة لحديث الفلاسفة مع أنفسهم. الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت في كتابه تأملات (1641)، على سبيل المثال، يجادل ذاته بلا توقف، فقرة بعد فقرة، فنراه يقول:

"سأحاول، شيئًا فشيئًا، تحقيق معرفة مؤكدة بنفسي.. لا أعرف أيضًا ما هو المطلوب مني لأكون متأكدًا من أي شيء؟، ومع ذلك فقد قبلت سابقًا العديد من الأشياء الواضحة واليقينية تمامًا والتي أدركت فيما بعد أنها مشكوك فيها، ولكن ماذا حدث حين

كنت أفكر في أمر بسيط للغاية؟".

ديكارت يعطي من نفسه مثالًا "أوه نعم؟". بطريقة ما، إنها حيلة بلاغية، لأنه يحاول أن يجعل الأمر يبدو كما لو أنّ شخصًا ما حين يتمتع بصراحة وصدق مع نفسه سوف ينجرف بدأب إلى الدائرة الساحرة للميتافيزيقيا الديكارتية. لكن لا يهم ذلك؛ إن فلسفة الشك لا تزال عملا رائعًا للتفكير الديالكتيكي. من المفترض أن يستمر القارئ في هذا الحوار، ويفكر في الاعتراضات نفسها التي يعبر عنها ديكارت، ثم يحاول الإجابة عنها. لكن من المحتمل أن يسأل قارئ ذكي مثلك بعض الأسئلة التي لم يطرحها ديكارت، أو سيأتي بإجابات بديلة لم يفكر فيها. لذلك لديك دور في الحوار أيضًا. دورك تدوين الملاحظات لتحيط بفلسفته.

هذا الحوار ضروري للفلسفة. ربما هو ضروري لكل أنواع التفكير. نحن نطرح الأفكار، ونطرح الأسئلة أو نعرض المشكلات، ونراجع هذه الأفكار أو نتوسع فيها، ونواجه تحديات جديدة، ونقترح أفكارًا جديدة، ونستمر في طرح الأسئلة والأجوبة ذهابًا وإيابًا كرياضة عقلية. قبل أن نفكر في أي شيء جديد نقول: الفلسفة تعيش في هذا الاتجاه النشط ذهابًا وإيابًا، حيث تلتقط الاحتمالات الضائعة أو تطرح أسئلة جديدة أو تعود لإدخال بعض الفروق قبل الوصول إلى استنتاجات صادمة. هذه هي الطريقة الفلسفية: استمر في الحوار، تتغير وتتطور.

الفلسفة، كما سأعرّفها، تتصارع مع الأفكار على حدود الوضوح؛ بمجرد أن تصبح الأسئلة مفهومة تمامًا وقابلة للتتبع، يظهر نظام جديد، مثل الفيزياء أو علم الأحياء أو علم النفس.



لكن بينما لا نزال نتصارع ذهابًا وإيابًا حول ما يبدو أنه حقيقي وما يبدو مستحيلًا في أمور لا يمكننا رؤيتها بدقة عالية، فإننا نقوم بالتفلسف. لا توجد طريقة للمضي قدمًا إلا بطريقة ديالكتيكية ذهابًا وإيابًا.

عند قراءة الفلسفة، يجب أن تتأكد من بدء الحوار. لتحقيق هذه الغاية، ينبغي أن تحتفظ بدفتر يوميات لتشرح لنفسك ما تعتقد أنه أفكار الكتاب، وما رأيك فيه، وما الذي ترغب في سؤال المؤلف عنه، وما الذي ترغب في إخباره به (حتى لو كان غير مهذب). عندما تجعل أفكارك صريحة على الصفحة، ستتعلم المزيد حول ما تعتقده بنفسك. في بعض الأحيان لا نعرف ما نفكر فيه حتى نسمع (أو نقرأ) أنفسنا نقول ذلك. تدوين الملاحظات في حوار فلسفي هو طريقة لتعلم أشياء جديدة عن عقلك وتجربتك الخاصة. عندما تعود إلى هذا الكتاب الذي تنتقده للمرة الثالثة أو الرابعة، ستكون مسلحًا بأسئلة ووجهات نظر جديدة لإدخالها في الحوار. ستكون قراءة جديدة لها.

لقد قيل أنك لن تنتهِ من قراءة كتاب رائع؛ لأنك في كل مرة تقرأه تصبح شخصًا مختلفًا. قد يكون هذا من المبالغة، ولكن هذا صحيح إلى حد ما. يقال أحيانًا أنك عندما تقرأ كتابًا رائعًا، فإنه يقرأك؛ هذا يعني أنك قد تبدأ في فهم حياتك من جديد من خلال المفاهيم التي اقترحها لك الكتاب. هذه هي النتيجة الحتمية لأي حوار حقيقي. هذا عندما تكون الفلسفة في أفضل حالاتها.

لا تتعلق الفلسفة بالتحديد بمشاكلك في العمل، كما هي الحال في كتب المساعدة الذاتية، أو كيفية إدارة جهات الاتصال في هاتفك، أو ما إذا كنت تريد ترك جميع وسائل التواصل الاجتماعي - على الرغم من أن كل هذه الأشياء قد تكون وراءها فلسفة ما. يتعلق الأمر بحياتك كإنسان.

تخيّل أن تقع في دوامة زمنية وينتهي بك الأمر بجوار شخصٍ ما منذ زمنٍ بعيد. بمجرد أن تتعلم لغة مشتركة، هل يمكن أن تصبح صديقًا له؟ هل يمكنك أن تشاركه همومك وآمالك وأفكارك وإيمانك؟ بالطبع يمكنك ذلك. لكن محادثتك يجب أن تكون بين إنسان وإنسان، وليس بين تكنوقراط مثقف ما بعد الصناعة ورجل الكهف. يمكن أن تكونا أصدقاء فقط على أساس إنسانيتكما المشتركة. في الواقع، قد تكون أفضل صداقة حصلت عليها على الإطلاق، لأنه لن يكون هناك كل هذا الهراء التافه الذي يقف في طريق محادثة حقيقية.

تركز العديد من كتب المساعدة الذاتية المشار إليها سابقًا على أهمية اكتشاف من أنت حقًا، على عكس كل الطرق التي حددها الآخرون لك. يمكن للمرء أن يفعل ذلك من خلال التحديق إلى الداخل أو تجربة نمط حياة جديد. تحث الفلسفة على نهج مختلف. يمكننا معرفة من نحن من خلال إشراك الآخرين في محادثة حول من قد نكون. لدى أفلاطون وأرسطو وابن سينا أفكارٌ حول هذا الموضوع. وكذلك يفعل كل من جي إي إم أنسكومب وكارل ماركس وفريدريك نيتشه؛ وكذلك ناجار جونا

ولاو تزو وكواسي ويريدو. في النهاية، إذا أردنا أن نكون أي شخص، فسوف نعتمد نوعًا من التعريف يأتي من مكان ما. تقدم الفلسفة الفرصة لاستكشاف تعريفات متعددة ومحاولة أن تجد نفسك بينهم - هذا هو النشاط المشترك لجميع قرّاء الفلسفة.

استفد من المصادر الثانوية

حقيقة الأمر أننا نعيش في وقت ممتاز للتعرف على الفلسفة. يزخر موقع YouTube بتفسيرات الفلاسفة وأفكارهم، وعلى الرغم من أن كل مقطع فيديو يجب أن يُقابَل بقدر من الشك، فإن العديد منها يخدم الغرض العام المتمثل في إدخالنا في الملعب الذي يضرب به المثل. يقدم موقع Philosophy Tube، على سبيل المثال، استكشافات ذكية واستفزازية للأسئلة الفلسفية. العديد من ملفات البودكاست هي أيضًا توجهات مفيدة، ومقالات الفلسفة الواخزة (التي يشارك في إدارتها نايجل واربورتون Nigel Warburto المحرر في موقعي Aeon + Psyche، وكتاب "تاريخ الفلسفة" الشجاع والرائع لبيتر آدمسون Peter Adams - والعديد من الكتب الأخرى- تقدم جميعها مداخل غير رسمية في الفلسفة. دعونا لا نغترّ بالكتب: لقد اعتقد أفلاطون نفسه أن الفلسفة الحقيقية تحدث فقط عبر المحادثة الحية، والنص المكتوب هو في أفضل الأحوال تقليد للشيء الحقيقي. (ونعم، كتب ذلك في نصّ).

هناك أيضًا عالم واسع من المصادر الثانوية تحت تصرفك للمساعدة في استخلاص تعقيدات النصوص الفلسفية العظيمة: لا تتردد في استخدامها. أحد الأشياء اللطيفة في تخصّص قديم

قدم الفلسفة هو ما تقدمه الكتب المدرسية التي تصلح أن تقرأها في أي وقت، وفي بعض الأحيان يمكن أن تقدم بعض الكتب المدرسية التمهيدية القديمة من عام 1970 نظرة عامة لطيفة على مجموعة متشابكة من الأسئلة. كلما قرأت أكثر فأكثر، قد تكتشف أوجه القصور في المواد الثانوية القديمة، ولكن يجب أن تعتبر ذلك بمثابة فوز: أنت تطور منظورك الفلسفي الخاص.

أخيرًا، لا ينبغي أبدًا التقليل من قيمة الأصدقاء كمصادر ثانوية (أو حتى مصادر أولية). إذا قمت بتشكيل مجموعة قراءة وتحدثت عن الكتب العظيمة التي تصادفك، فسوف تتعلم كيفية التفسير والاعتراض والمناقشة وتغيير رأيك وهي الأدوات الأساسية لأي فيلسوف (وكذلك أي إنسان).



1. تشارلي هوينمانيس أستاذ الفلسفة في جامعة ولاية يوتا. وهو مؤلف للعديد من الكتب والمقالات حول تاريخ الفلسفة.

كيف تُساعدنا الفلسفة
حتى على مقاومة الذُّهان؟

Rosa Ritunnanois

Kasim Qureshiis

كيف يمكنك التعامل بشكل أفضل مع المريض النفسي، عندما يبدو أن معتقداته تختلف اختلافًا جذريًا عن معتقداتك؟ ماذا لو كانت هذه المعتقدات تختلف كليةً عن تصوراتك عن الواقع؟

تخيل أن تستيقظ صباح يوم أحد على أصوات قائمة تشغيل أغانيك المفضّلة كصوت المنبّه. وبدلًا من أن تخفت الموسيقى قليلًا، وتغفو لبضع دقائق أخرى، فأنت تدرك أن اليوم يبدو مختلفًا تمامًا بطريقة ما. في البداية لا يمكنك تحديد ما الذي حدث، لكنك تنتبه إلى كلمات الأغاني التي تدور حولك. لا يقتصر الأمر على أنّه يمكنك فهم العلاقة السببية فيما يحدث، ولكن هناك رسائل خلف الأغاني تتحدث إليك أنت على وجه التحديد. أنت على وشك رفض هذا باعتباره من آثار النوم المرتبك، عندما تلاحظ أن الضوء الذي يتدفق عبر الستائر يبدو غريبًا. لا يمكنك وصفه تمامًا، لذلك تقترب من النافذة. وحين تنظر إلى الخارج، تلاحظ أن جيرانك يتحركون حركة آلية، مثل الدمى المتحركة التي تتحرك بخيوط غير مرئية. يتشتت انتباهك بما تراه، ثم تلاحظ أنه يمكنك سماع أصواتهم بوضوح كما لو كانوا بجانبك. ومع ذلك، لا يبدو أنهم يتحدثون.

مع استمرار الشعور بعدم الراحة الناتج عن قلقك، تذهب إلى حديقتك على أمل أن الهواء المنعش يجعلك تستفيق. عند الاستلقاء على العشب، لاحظت وجود قطعة من القمامة البلاستيكية: ربما لم يكن من الممكن ملاحظتها في يوم آخر؛ اليوم، ترى أنها تشبه الرصاصة تمامًا. هذا المشهد محفّز لعقلك، الذي سوف يتسابق إلى تجميع القطع معًا. كانت الرسائل في الموسيقى تخبرك بأنك جزء من مهمة خاصة، فالرصاصة عبارة

عن تحذير ممن يقصدون إيذاءك، لكنك غارق في الارتياح لأنك تفهم أنه تم اختيارك لإنقاذ العالم من الوباء القادم.

لا يبدو أن شريك حياتك يدرك حقيقة ما تعرف أنت أنه حقيقي. أنت تضع كل قطع اللغز متجاورة، لكن الآخرين لا يستطيعون (أو لن) يفهموا. لن يبدو الأمر مستحيلا إذا كانوا يعرفون ما تعرفه أنت. أنت توافق على مضض على زيارة طبيب الأسرة (من باب المجاملة لشريك حياتك)، ليؤكدوا لك أن زيارة الطبيب النفسي للمحافظة على صحتك العقلية هي كل ما تحتاجه.

بعد أن كررت قصتك للمرة الثالثة للطبيب في غرفة لطيفة بشكل محبط، يفصل بينك وبينه صندوق مناديل ورقي وُضِع بشكل استراتيجي على الطاولة، تبدأ في الشك في أنهم لا يأخذونك على محمل الجد. عندما تشرح العلاقات، يتوقف عن الإنصات، (أو الأسوأ من ذلك، يقاطع استرسالك). يستمر في تغيير الموضوع، بينما تحاول متابعته. يستمر في طرح الأسئلة بدلًا من تقديم الإجابات التي تحتاجها. عندما بدأت جلسة العلاج كانت ثقتك تتلاشى. عندما يقترحون أنك قد تحتاج إلى تناول دواء لـ "الذهان"، فإن شكوكك بشأن نواياهم تزداد.

أنت تغادر غرفة الاستشارة على عجل لأنك تخشى أن يكون هذا جزءًا من نفس المؤامرة، وأنت تحتاج إلى تنفيذ مهمتك لإنقاذ الآخرين. تشعر بالخوف والغضب والارتباك عندما تأتي مجموعة من المهنيين الذين لم تقابلهم من قبل إلى منزلك ويتحدثون عن دخولك المستشفى. الآن، تأكدتْ أسوأ مخاوفك بشأن هؤلاء الأشخاص.

هذا مثال خيالي للكيفية التي يمكن أن تسوء فيها الأمور في المقابلات النفسية. ومع ذلك، على الرغم من الأمثلة التي لا حصر لها للتفاعلات الإيجابية في خدمات الصحة العقلية، فإن هذا النوع من المواقف يحدث كثيرًا. كما لا تُتخذ الإجراءات القانونية لاحتجاز أو معاملة الأشخاص المستضعفين ضد إرادتهم، بهدف حمايتهم من الأذى. يستكشف البحث متعدد التخصصات في هذا المجال كيف يمكن أن يشعر الشباب بفائدة أو ضرر تفاعلات الرعاية الصحيّة العقليّة من خلال تحليل محادثاتهم. تشمل الموضوعات المتكررة الناشئة عن هذا البحث عدم الاستماع إلى المرضى النفسيين أو فهمهم أو شعورهم بالرفض. والسبب هو أنّ الطبيب قد يحاول إيجاد حل فوري لمشكلة سريرية أو ربما يحاول تجنّب الخلافات، بدلًا من الدخول في حوار مع الشخص الذي أمامه.

في إنجلترا وويلز، ارتفعت معدلات الاحتجاز الإجباري بسبب الأمراض العقلية عن سنوات عديدة مضت. في هذا السياق، في عام 2018، تم إجراء مراجعة مستقلة لقانون الصحة العقلية. من بين العديد من النتائج الحاسمة، توصلت المراجعات إلى استنتاج (للأسف كان متوقعًا) مفاده أن مجموعات عرقية معينة وكذلك الأشخاص المصابين بالتوحد وذوي الإعاقات الذهنية كانوا بحاجة إلى رعاية بشكل خاص في هذه المواقف. قدّمت المراجعات حالة واضحة للتغيير الذي حدث في التعامل مع الأمراض العقلية، حيث كان فيما مضى صوت المريض "ضائعًا ولا يوجد رعاية كافية له" كان الموضوع الرئيسي المنبثق عن هذه المراجعة، بناءً على تجربة مستخدم الخدمة، هو موضوع

"الظلم المعرفي":

يؤكد عديدٌ من المرضى بأنهم تعرّضوا للإهمال وعدم التصديق أو التجاهل، كما تعرضوا لسلوك تحكمي سلطوي من قبل أولئك الذين يعتنون بهم.

"الظلم المعرفي"Epistemic injustice هو مفهوم مستعار من الأدبيات الفلسفية وطوّرتْه ميراندا فريكرMiranda Fricker. يحدثُ هذا النوع من الظلم عندما يفقد الشخص مصداقيته بصفته شخصًا يتمتع بمعرفة صحيحة، بسبب الدلالات السلبية المرتبطة بهويته الاجتماعية(قد يشمل ذلك الجنس أو العرق أو الحالة الاجتماعية الاقتصادية أو الصفات الجسدية أو الحالة العصبية المتباينة). تم تطبيق هذه الفكرة في أبحاث الصحة العقلية لوصف التجارب في أثناء التفاعلات مع نظام الصحة العقلية، مثلما فعل ك. ستيسلو K Steslow:

ما وجدتُه محزنًا - ما يهدد بتقويض سلامة العقل أنني يمكنني إدارة المستشفى(رغم مرضي) - لم يكن الالتزام التلقائي، بل الشعور المختلف بأنني لم يسمع بي أحد. كل ما قلتُه أو فعلتُه كان نتاجًا لمرضي وصُنِّف وفقًا لذلك. كانت لديّ أسئلة ومخاوف وأفكار وحتى قدر كبير من التخيل، لكنني انقطعت عن كل محادثة هادفة بسبب خطأ تشخيصي، والذي مرّ من خلاله كلامي وسلوكي قبل أن يسمعه الأطباء والممرضات ويرونه ويفسرونه.

بالعودة إلى قصّتنا في بداية المقال، لنفترض أنه في خلال الاستشارة، أعربت بطلة القصة عن مخاوفها بشأن قيام أحد الجيران بإساءة معاملة أحد أقربائه. لم يُعتد بمخاوفها حيث كان يُفترض أنها مصابة بجنون الشك "أوهام"(تم تعريفها بواسطة الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-5 على أنها "معتقدات ثابتة لا يمكن تغييرها في ضوء الأدلة المتضاربة"). ومع ذلك، يتبين لاحقًا أن اعتقادها بشأن الإساءة دقيق من الناحية الواقعية. في هذه الحالة، تم توسيع افتراض متحيز وتعميمه على جميع اتصالات الشخص، مما أدى إلى ظلم معرفي (حيث تم رفض قدرته على نقل المعرفة بكفاءة)؛ مما أنتج ضررًا بسبب تأخر التحقيق في واقعة إيذاء الجار لقريبه.

علاوة على ذلك، دعنا نفترض أن ما كان الشخص يمر به ليس سلبيًا تمامًا ولكنه قد يكون، وإن بشكل جزئي، استجابة تكيفية. على الرغم من أن الآخرين لا يستطيعون فهم ذلك، فإن المهمة التي كُلّفتْ بها تجعلها تشعر أن حياتها لها هدف وأهمية مرةً أخرى بعد فترة مرهقة للغاية عندما شعرت بالقلق والعزلة واليأس. إنها تشعر بشعور جديد من التواصل والانتماء، مما يساعدها في التغلب على المشاعر السلبية.

ومع ذلك، يمكن للصور النمطية المجتمعية أن تمارس تأثيرًا دون أن ندرك ذلك. قد تربط بطلة مفهوم "الذهان" داخليًا مع "المرض" و"الجنون" و"اللاعقلانية" و"الخلل الوظيفي". نتيجة لذلك، تشعر بطلة القصة المتخيلة الآن بالخجل والبعد مرة أخرى، وتشعر بالحيرة لفهم من تكون كشخص. هنا، مفهوم آخر



مستعار من الفلسفة، يُدعى "الظلم التأويلي" hermeneutical injustice قد يساعدنا على الفهم. يمكن أن يشمل ذلك الضرر الذي ينشأ عندما يحاول الشخص التوفيق بين فهمه لذاته وتفسير مختلف للصعوبات التي يفرضها الآخرون. التأويلات هي دراسة التفسير، ويستخدم المصطلح في هذا السياق للإشارة إلى تفسير ومعنى التجربة الإنسانية.

هذه المفاهيم الفلسفية لها أهمية في مساعدتنا على فحص دقيق لما يمكن أن يُحدث تدميرَ التواصل بين الناس. ومع ذلك، فإنه من الملحّ أيضًا النظر في أفضل السبل لإصلاح الضرر الذي يحدث عندما يتم تدمير شخص ما بهذه الطريقة (أي عندما يُلقى الشك ظلمًا على قدرته على معرفة وتفسير تجربته). علم الظواهر Phenomenologyهو فرع من فروع الفلسفة يهتم بالتجربة الذاتية، ويمكن لهذا التقليد أن يوفر ثروة من الأدوات لإعادة فحص أولوياتنا في الصحة العقلية. عند تطبيقه على التحقيق في التجارب غير العادية (مثل الأوهام)في الصحة العقلية، تهدف الظواهر إلى فهم التجربة الذاتية دون تصورات مسبقة.

لن يكون المنهج على المستوى الفردي وحده كافيًا لمعالجة التفاوتات البنيوية وثيقة الصلة بالمجتمع، ويمكن لهذه المشكلات المنتشرة أن تُكرّس للقوالب النمطية السلبية واختلالات القوة في الرعاية الصحية النفسية. ومع ذلك، فإن النهج المستنير من الناحية الظاهراتية للعلاج يمكن أن يوفر دائرة سوية من الأطباء وميولهم وقدرتهم على استيعاب تجارب

المرضى بشكل أفضل، مما يؤدي إلى مشاركة وتعاون؛ مما يساعد المرضى، حيث تتفاعل جميع الأطراف مستقبليًا بشكل أفضل.

الميزة الرئيسية في هذا السياق هي "الاستيعاب". مجرد الاستماع إلى أقوال شخص ما وسماع كلماته غير كافٍ. يتطلب الاستيعاب أن يعيد المستمع توجيه نفسه للمتحدث باعتباره شخصًا يتمتع بمعرفة متأصّلة في عالمه التجريبي، ويؤخذ في الاعتبار أنه يمكنه التواصل معه. لا يعني هذا بالضرورة تأييد وتعزيز المعتقدات الوهمية لشخص ما، ولكنه يستلزم بالأحرى الحفاظ على عقل متفتح فيما يتعلق بأصولهم التجريبية ووظيفتهم ومعناهم.

في سياق المرض النفسي، أظهر البحث الفينومينولوجي أن الشخص قد يواجه تجربة متغيرة جذريًا عن الواقع وتنتابه مشاعر الحيرة (كما في القصة الافتتاحية). قد يكون السرد (أو الوهم من وجهة نظر الطبيب) الذي أنشأه المريض من هذه التجربة المتغيرة هو الطريقة الأكثر إقناعًا التي يمكن للشخص أن يفهمها في حياته خلال هذا الوقت. مع ذلك، يزداد سوء الفهم عند محاولة ربط شيء جديد وغير قابل للتصديق، بحيث لا يبدو أن هناك كلمات أو مفاهيم جاهزة مناسبة. في حالات أخرى، قد يساعد الوهم في الحفاظ على الإحساس بالمعنى والهدف في مواجهة المحن الخطيرة والمشاعر السلبية العارمة. هذا بالطبع لا يعني الادعاء بأن الأوهام عادةً ما تكون تجربة إيجابية. في كثير من الحالات، ترتبط الأوهام بمعاناة وصعوبة هائلة في الحياة.

يواجه مقدمو الرعاية والأطباء وأسر الأفراد المصابين بالذهان مهمة صعبة في تعلم كيفية الاستماع. طوال الوقت، يتعامل

الفرد الذي لديه تجربة ذهانية مع تحدٍ أكبر بكثير من جانبه. يستلزم الاستماع الجيد إدراك الآخرين كأفراد يتمتعون بمعرفة قيّمة وذات مصداقية بتجاربهم، والانخراط في اتصال لا يستبعد أو يشوه ما هو مفيد لكلا الطرفين. قد لا تتداخل هذه المعاني دائمًا، ولا تعكس بدقة حقيقة مشتركة، ولكنها تكشف عن حقائق تجربة الناس. هذه العملية لها قيمة تتجاوز غرفة الاستشارة. ربما تكون القدرة على سد الفجوة بين الأشخاص ذوي المعتقدات والخبرات المختلفة بشكل ملحوظ مهارة نحتاج جميعًا إلى تنميتها.



---

1. روزا ريتونانانو هي استشارية في الطب النفسي وباحثة دكتوراه في معهد الصحة العقلية بجامعة برمنجهام. حصلت على جائزة Wolfe 2021 Mays Essay عن مقالها "التغلب على الظلم التأويلي في الصحة العقلية: دور في الظواهر الحرجة".

2. قاسم قريشي محاضر سريري فخري في جامعة برمنجهام بالمملكة المتحدة، وطبيب NHS للمرضى الذين يعانون من أمراض النمو العصبي والنفسية العصبية. يركز عمله السريري والتعليمي والبحثي على الحدود بين علم الأعصاب والطب النفسي.

لماذا نحتاج لممارسة الفلسفة
في حياتنا اليومية؟

Lucia Zigliolicurates

زاد التعاطي مع الفلسفة بشكلٍ كبير منذ بداية الألفية الثالثة، كما ظهر الاهتمام بها، سواءً عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية. كذلك زاد الطلب على كتب الفلسفة من قبل القراء، إضافة إلى الفعاليات العامة على أرض الواقع، والدورات والبود كاست، والبرامج التلفزيونية والإذاعية، وأعمدة الصحف.

الفلسفة اليوم يمكن أن تجدها على YouTube كما تجدها في مكتبات بيع الكتب أو المكتبات العامة. ثمة أمثلة كثيرة على مبادرات الفلسفة العامة التي يمكن الوصول إليها مجانًا على الإنترنت، نذكر منها: دورة مايكل ساندل Michael Sandel 'العدالة' Justice أو تاريخ أفكار الرسوم المتحركة على قناة بي بي سي the BBC أو العديد من ملفات البودكاست الفلسفية الشائعة، بما في ذلك "تاريخ الفلسفة دون أي فجوات" History of Philosophy Without Any Gaps لبيتر آدمسونPeter Adamson، فلسفة بايتس Philosophy Bites التي يقدمها ديفيد إدموندزDavid Edmonds ونيجل واربورتونNigel Warburton، وحلقات الفلسفة من سلسلة راديو the BBC Radio 4 في زماننا.

تسمى هذه الظاهرة المعقدة وغير المتجانسة عمومًا "الفلسفة العامة". تحدث هذه الفلسفة في الأماكن العامة وليس خلف أبواب الندوات أو قاعات المحاضرات، أو في المجلات الأكاديمية المدفوعة.

يبدو للوهلة الأولى أن "الفلسفة العامة" هي ما أطلق عليه لودفيج فيتجنشتاين Ludwig Wittgenstein مصطلح التشابه



العائليa family resemblance. استخدم مثال لعبة لتوضيح هذا المفهوم. فقط لأننا نطلق على شيء ما لعبة لا يعني أن لديها بعض الميزات الأساسية التي تشترك فيها جميع الألعاب. أكّد فيتجنشتاين أنه، في كثير من الأحيان، هناك ببساطة أوجه تشابه بين الأشياء التي نطلق عليها الاسم نفسه، تمامًا كما توجد خصائص مادية مشتركة ومتداخلة تمر عبر عائلة مرتبطة بالدم، ولكن لا توجد ميزة تعريفية واحدة مرئية. وبالمثل، قد يعتقد المرء أنه ربما لا توجد صفة أساسية واحدة تمتلكها جميع الفلسفات العامة، ولكن هناك مجموعة من السمات المهمة التي تشترك فيها العديد من الأمثلة عليها.

جادل الفيلسوف برنارد سوتسBernard Suits في كتابه "الجندب"The Grasshopper 1978،بأن فـتجنشتاين كان مخطئًا بشأن الألعاب. في الواقع، كان هناك شيء تشترك فيه الألعاب جميعا، وهو أنها أنشطة تطوعية يحاول فيها اللاعبون التغلب على عقبات غير ضرورية. يمكنك ببساطة المشي ووضع كرة الجولف في الحفرة بيدك، ولكن بدلًا من ذلك عليك الالتزام بقواعد اللعبة، مما يعني أنه يتعين عليك ضربها هناك بمضرب غولف.

على الرغم من صعوبة تعريف الفلسفة نفسها، إلا أن عدم البحث عما تشترك فيه كل الفلسفات العامة، أو على الأقل كل الفلسفات العامة الجيدة، يُعتبر كسلًا. أريد أن أزعم أن الفلسفة العامة يمكن ويجب تحديدها من خلال الغرض منها. يجب أن نطرح السؤال "لماذا ننخرط في الفلسفة العامة؟" للإجابة عن

السؤال "ما هي الفلسفة العامة؟".

بعد بحثي للحصول على درجة الدكتوراه وما بعد الدكتوراه في الفلسفة - كنت مهتمًا بعلم النفس الفلسفي لجورج فيلهلم فريدريش هيجل GWF Hegel ونظريته المعرفية - شعرت بالحاجة إلى نقل الفلسفة إلى أماكن لم تصل إليها قبلًا. أردت أن أضع خبرتي في هذا المجال تحت تصرف هؤلاء الأشخاص الذين قد يكونون مهتمين بالفلسفة ولكن لم تتح لهم الفرصة لدراستها. لذلك قمت بتنظيم وتعزيز ما أسمّيه "المختبرات الفلسفية" ومبادرات الفلسفة العامة في شمال إيطاليا، حيث أعيش، وعبر الإنترنت.

في المختبر الفلسفي، يُدعى الجمهور أو الأفضل نقول نستفزهم للتفكير والمناقشة والتفكير بشأن قضية نختارها معًا. قد ترغب في استخدام أنواع مختلفة من المحفزات لإثارة الجمهور للتفلسف: يمكن أن يكون مقطعًا من نص فلسفي، أو تجربة فكرية- مثل تلك المقدمة في كتاب" الآلة: ثلاثون درسا لتعليم الفلسفة" THE IF MACHINE: 30 LESSON PLANS FOR TEACHING PHILOSOPHY الأكثر مبيعًا، حيث صدرت طبعته الثانية عام 2019، وهو للكاتب بيتر ويرلي Peter Worley – وكذلك دراسة حالة من الأخبار أو عمل فني. يمكن لأي شيء أن يصبح فرصة للتمرين على التفكير. بعد إعطاء الحافز للجمهور للتفكير في قضية مثيرة للجدل، والسماح لهم بالتعبير عن آرائهم الفورية بشأنها، يدعو الفيلسوف الجميع إلى التفكير مرة أخرى والتفكير بشكل أفضل.

الفلسفة العامة ممارسة يمكن أن "تزعج" الجمهور مثل سقراط، الذي سار في أثينا مزعجًا مواطنيه بأسئلته وأجبرهم على مراجعة آرائهم من أجل تقييم اتساقها والآثار المحتملة لها. إنه يجبر الجمهور على التفكير بشكل نقدي فيما اعتقدوا أنهم يعرفونه. يساعد الفيلسوف عملية التحقيق من خلال إظهار الفروق والصلات الأساسية (التحليل المفاهيمي)، من خلال الكشف عن الافتراضات الضمنية، وعن طريق السماح بإظهار الآثار المحتملة لأطروحة معينة. ستكون النتيجة المثالية أن يشارك الجميع بنشاط في عملية التحقيق العقلاني (وبالتالي ممارسة بعض القدرات المعرفية والجدلية المحددة)، وتحقيق فهم أكثر عمقًا للمسألة قيد الدراسة.

من خلال تنظيم واستضافة مختبرات فلسفية لجماهير مختلفة جدًا (من الأطفال إلى كبار السن) وفي سياقات مختلفة جدًا (من المدارس إلى السجون)، كان لديّ دائمًا إحساس بما أفعله ولماذا. سواءً أكنا نناقش فكرة الحقيقة أو الجمال أو السعادة، علمت أنني لم أكن أحاول صياغة زاوية جديدة أو نقد مميز. كان الاختلاف مقارنة بما فعلته كباحث أكاديمي واضحًا في ذهني بالتأكيد، ومع ذلك ما زلت أعتبر كلا النوعين من النشاط بمثابة "ممارسة الفلسفة". في كلتا الحالتين، كنت منخرطًا في التفكير والاستنتاج، لكنهما لم يكونا الفعل نفسه. هناك شيء ما يميز الفلسفة العامة عن الأشكال الأخرى للممارسات الفلسفية.

لقد فكّرت منذ ذلك الحين في هذا وتوصلت إلى استنتاج مفاده أنه لا ينبغي تعريف الفلسفة العامة والاعتراف بها من

خلال موضوعها، ولا من خلال بعض المنهجيات المستخدمة المحددة، ولا حتى - كما هو مقترح غالبًا - من خلال لغتها التي يمكن الوصول إليها، ولكن بشكل أساسي وحصري من خلال الهدف الذي تسعى إليه.

في كثيرٍ من الأحيان - يقال - ما يميز الفلسفة الأكاديمية عن الفلسفة العامة هو الهدف الذي تسعى لتحقيقه. الفلسفة العامة هي فلسفة تُمارس في الأماكن العامة، موجهة إلى جمهور غير محترف. مع ذلك، فإن هذا التعريف من حيث جمهوره لا يزال عامًا للغاية ولا يقول سوى القليل عن طبيعة هذه الممارسة.

إنّ المقدمات لفيلسوف ما أو قضية فلسفية مخصصة أيضًا للجمهور غير المتخصص ليست أمثلة على الفلسفة العامة بالمعنى الدقيق الذي أعرضه هنا. يختلفون فيما يتعلق بالغرض التعليمي الذي يريدون تحقيقه.

من الأفضل فهم الفلسفة العامة على أنها نشاط يهدف إلى تعزيز التفكير العقلاني في أي شخص يمكنه الوصول إليه. الفلسفة العامة هي محفز للفكر. هدفها ليس الكشف عن نتائج التقليد أو البحث الفلسفي. على الأقل ليس حصريًا، وليس في المقام الأول. هدفها الرئيسي هو تعريف الجمهور بالممارسة الفلسفية للتفكير النقدي: أي إشكالية المعطى، ونقد السؤال وتحليله، والمواجهة الديالكتيكية. الغرض من مبادرة الفلسفة العامة هو إظهار التفكير والاستراتيجيات الديالكتيكية جنبًا إلى جنب مع النتائج التي تنتج عنها. كما قال الفيلسوف جاك راسل وينستين في عام 2014:"أول قاعدة لدى في الفلسفة العامة هي"

دعهم يرونك تفكر".

إذا فهمنا وتصورنا الفلسفة العامة في هذه الوظيفة التعليمية، يمكننا أيضًا فهم علاقتها بالفلسفة الأكاديمية بشكل أفضل.

أحد الاعتراضات الرئيسية على الفلسفة العامة هو أنها تجعل النظريات والمفاهيم الفلسفية سطحية ومبسطة، ومن ثمّ تخون مكانة الانضباط المهني والعلمي. كلُّ تخصص علمي - كما يقال - له درجة التخصص والتعقيد الضروريين. لا أحد يدعي جعل علم الفيروسات أو البيولوجيا الجزيئية في متناول الجميع (على الأقل كان هذا صحيحًا قبل COVID-19 في عصر وسائل التواصل الاجتماعي) ؛ لماذا الإصرار على فعل الشيء نفسه مع الفلسفة؟

انزعج هيجل من الافتراض القائل بأن كل شخص يمكن له أن يتفلسف. هو لم يرد الدفاع عن رؤية نخبوية للفلسفة. بل أكّد على الحاجة إلى دورة تدريبية مناسبة لممارسة طريقة التفكير العقلاني والفلسفي. ما قصده هيجل هو والعديد من النقاد المعاصرين الذين جاؤوا بعده أن ممارسة الفلسفة ليست شيئًا يمكننا القيام به على الفور - إنه يتطلب التدريب والصرامة.

تقبل الفلسفة العامة الجيدة هذه الرؤية للفلسفة وتنفذها كممارسة صارمة للتفكير. نظرًا لأن بعض القدرات المعرفية (مثل القدرة على التحليل أو التصور أو النقد، إلخ) يتم تطويرها بشكل طبيعي ومتساوٍ من قبل الجميع، فليس هذا أمر مسلم به، فأحد أهداف الفلسفة العامة هو تحفيزها وتوجيهها وممارستها.

البحث الأكاديمي مكرس في المقام الأول للوصول إلى فهم أفضل لموضوع الاستقصاء. أما الغرض من الفلسفة العامة مختلف. ففي اللحظة التي أشارك فيها مناقشة حول الحقيقة والباطل مع جمهور غير متخصص، لا أهدف إلى إنتاج تعريف جديد أكثر شمولًا لـ "الحقيقة". هدفي هو توجيه الجمهور إلى فهم أفضل لمفهومهم للحقيقة، للسماح لبعض الافتراضات غير الواضحة بالظهور، وربما الإشارة إلى كيفية تأثير بعض الأبحاث الفلسفية على الموضوع. الفلسفة العامة لا تنافس الفلسفة الأكاديمية، ولا تُسطّح الموضوع. بل هي دعوة للتفكير فلسفيًا. من خلال إتاحة الأدوات المفاهيمية والتعريفية للجميع، تصبح الفلسفة عامة بالمعنى الكامل للمصطلح.

إن اتّباع هذا النهج يجيب عن سؤال لماذا ينخرط الفلاسفة في ممارسة الفلسفة العامة. ومع ذلك، قد يتساءل شخص ما: لماذا تفعل ذلك؟ لماذا يجب أن تهدف الفلسفة إلى دفع تعريف الناس من كل عصر ومهنة بممارسة التفكير العقلاني؟

يستند القبول النهائي للفلسفة العامة إلى افتراض ميتا فيلوسفي لا يمكن اعتباره أمرًا مفروغًا منه وغير مقبول عالميًا: الاعتقاد بأن التفكير فلسفيًا أو عقلانيًا له قيمة في حد ذاته.

هذه فكرة قديمة جدًا جسّدها سقراط وأفلاطون قبلًا. إنه الاقتناع بأن تعزيز التفكير العقلاني سيسمح للناس بقراءة الواقع بشكل أفضل، سواء من حيث فهم أنفسهم (تطلعاتهم ورغباتهم وحدودهم وإمكاناتهم) والعالم الذي يعيشون فيه. سيؤثر هذا الوعي المحسن على حياة الناس الشخصية، وكذلك على المجتمع بأكمله، بقدر ما يُفهم أن العقلانية والجدل والخلاف

البنّاء والبحث المستمر هي شروط مسبقة للمواطنة التشاركية في الديمقراطية الليبرالية. هذا افتراض قويّ لا يتفق عليه الجميع. ويؤكد أن العقلانية يمكن أن تتغلب على الأحكام المسبقة والمعلومات المضللة والمنطق الخاطئ والمواقف الغريزية، مما يدعم في نهاية المطاف الحوار السلمي المستنير وإدارة الصراع.

نحن اليوم ندرك الدور الذي تلعبه النزعة المعرفية في حكمنا على الثقة في الفلسفة لإنتاج معجزة. نحن نرى كيف أصبح الرأي العام أكثر وأكثر استقطابًا وتضليلًا وتأثرًا بالمعتقدات غير العقلانية، وكيف يمكن الهيمنة على الرأي العام وإسكاته بنقاشات وشعارات هشّة. لطالما كانت هذه الظواهر موجودة ولكن الترويج لها مؤخرًا من خلال الحركة المحدثة. وهذا يطرح سؤالًا ملحًّا وحتميًا عمّا إذا كانت مجتمعاتنا لا تزال ترتكز على تبادل عقلاني للأفكار، وما إذا كانت مهمة الفلسفة العامة عبثية وساذجة في النهاية.

قلة من الفلاسفة الذين يمارسون الفلسفة العامة يتوهمون أن نشاطهم سيحول عامة السكان إلى مواطنين أنقياء وعقلانيين ومطلعين. الفلسفة العامة ليست نوعًا من الدواء الشافي. لكنني أعتقد أنه على الرغم من كل الصعوبات العارضة والتاريخية أو نقاط ضعفنا الشخصية، فإن التفكير العقلاني يلعب دورًا رئيسيًا في المجتمع، وأن الفلاسفة يمكنهم تحفيز المحادثات العامة الهادفة حول ما يهم حقًا.

1. لوسيا زيجليوليكورات تدير مبادرة "فيلوسوفيا" Filosoficamente، وهي مبادرة للفلسفة العامة، في إيطاليا، عملت أستاذًا للفلسفة في جامعة بليز باسكال في كليرمون فيران، فرنسا. وشاركت في تحرير كتاب علم النفس الفلسفي لهيجل عام 2016 مع سوزان هيرمان سيناي.

كيف تساعدك الفلسفة
على إجراء مُحادثات عمل ناجحة

Stephanie Ross

فكر في الأهداف العديدة المهمة والمختلفة التي يمكن أن تحققها لك محادثة جيدة. بالطبع نتحدث مع الآخرين - ومع أنفسنا! - لنقل المعرفة. لكننا أيضًا نتبادل الكلمات لطرح الأسئلة، وإقامة الروابط، والتنفيس عن المشاعر، وتغيير المواقف، واكتساب المكانة، والحث على العمل، ومشاركة القصص، وتمضية الوقت، وتقديم المشورة، والتسلية، والراحة، والتحدي، وأكثر من ذلك بكثير. إن التفكير فيما يجعل المحادثة ناجحة، والنظر في كيفية تفكير الفلاسفة في المحادثة، يشير إلى كيفية عمل اللغة وكيف نتعامل مع اللغة. لذلك من الجيد أن نسأل: ما الذي يجعل الشخص ملمًا جيدًا؟ ما الذي يجعل المحادثة تعمل؟

كان الفلاسفة البريطانيون من القرن الثامن عشر، يركّزون على الانطباعات والأفكار، ويرون أن المحادثات الناجحة هي تلك التي نقلت مجموعة الأفكار المختصة من شخص لديه معرفة إلى آخر. هذه الفكرة، رغم أنها مغرية، تبين أنها غير كافية، فمشكلة استيعاب البعض تمامًا لما يمكن أن يعنيه المتكلم غير متأكدين منها بدقة: ما الذي يمكن أن يُظهر أن شخصًا آخر قد أدرك تمامًا معناها؟ علاوة على ذلك، فإن هذا المفهوم للمحادثة يجعل الكلمات عمومًا تسميات مباشرة للأشياء في العالم وتُتحلل الجمل باستخدام نظرية المطابقة للحقيقة التي تأخذ جملًا صحيحة لتطابق أو تشير إلى حالات الأمور التي يصفونها. يمكن دحض هذه التوقعات بسرعة إذ يمكننا بسهولة تجميع قائمة من الكلمات ذات المعنى التي لا تصنّف الأشياء الفردية في العالم بطريقة مباشرة. خذ مثلًا: الكلب، والسياسة، والقفز، والإلكترون،

والجاذبية، والقنطور، والدائرة المربعة. لذا، فإن فهمنا للكلمات وما نفعله بها أكثر تعقيدًا من إيرادها منفردة. هناك مشاركة أكبر في التواصل الناجح من مجرد معاني الكلمات التي يتم تبادلها.

الأهم من ذلك كله، أنّ السياق الذي يتم فيه إلقاء الكلام له تأثير حاسم على أهميته. لاستعارة مثال حي من الفيلسوف روبرت ستيك Robert Stecker، يمكن لنصيحة تخبر بها شخص ما أن "الحافلة قادمة" تشير إلى أشياء مختلفة جذريًا اعتمادًا على السياق. إذا قلتها لأشخاص تأخروا ووصلت الحافلة، فأنت تحثّهم على الركض نحو محطة الحافلات. إذا كانوا في موقف الحافلات بالفعل وكنت تقف في الشارع مع اقتراب الحافلة، فأنت تحثهم مثلا من القفز بعيدًا قبل أن تدهسهم الحافلة. يمكن للكلمات أن تخرج من معانيها العادية لتُقال للسخرية مثلا أو للهجاء للأمثال والمصطلحات.

حاول الفلاسفة الناطقون باللغة الإنجليزية في منتصف القرن العشرين تحليل مثل هذه التعقيدات، لتحليل التواصل اللفظي بمزيد من التفصيل.

في كتابه "كيف تفعل أشياء بالكلمات"(1962) How to Do Things with Words ميز الفيلسوف الإنجليزي جون لانشو أوستن J L Austin بين ثلاثة أنواع مختلفة من أفعال الكلام، أي ثلاث طرق مختلفة يمكننا من خلالها استخدام اللغة. وهذه الطرق الثلاث هي التعبير (قول شيء له مغزى)، الخطاب (ما تريده من قول شيء ما، "فرض ما تريد قوله" بلغة أوستن)، وأفعال التنبيه. المستوى الأخير (التنبيه) هو الأكثر راديكالية. إنه

يشير إلى استخدام الكلمات لإنجاز شيء محدد في العالم. تشمل الأمثلة إلزامك بأشياء تجاه الآخر من خلال نطق "أعدك" أو أن تتزوج من خلال نطق جملة "أوافق" أو "أنا أفعل". لا يمكن أن تظهر العواقب المتوقعة إلا باستيفاء شروط معينة: فكر مثلا في العديد من المفاجآت التي يمكن أن تبطل حفل الزواج.

يذهب تصنيف أوستن لأفعال الكلام لدينا إلى حد ما نحو إلقاء الضوء على ما يحدث في المحادثة، لكنه لا يجيب عن السؤال الحالي حول ما الذي يجعل محادثة ناجحة. لاحظ فيلسوف بريطاني آخر، إتش بي جريس H P Grice، في عام 1975 أن المحادثة الناجحة هي مشروع تعاوني وليس سلسلة من الملاحظات غير المترابطة. بعض التوقعات المشتركة في مكانها تعمل على زيادة الانخراط في المحادثة الخاصة بنا. على وجه الخصوص، أعلن جريس عن "مبدأ تعاوني": "اجعل مساهمتك في المحادثة كما هو مطلوب في المرحلة التي تحدث فيها، من خلال الهدف أو الاتجاه المقبول لتبادل الحديث الذي تشارك فيه". ينصح جريس باتباع المبادئ الأربعة التالية: الكمية (كن مفيدًا)، والجودة (كن صادقًا)، والعلاقة (كن مناسبًا)، والطريقة (كن واضحًا). بالنسبة إلى جريس، نتواصل بقصد أن يدرك الآخرون نوايانا للقيام بذلك. يمكن تقويض الاتصال إذا انتهكنا أيًا من المبادئ الأساسية أو جميعها: (إذا قدمنا معلومات أقل مما هو مطلوب- إذا كان هناك الكثير من المعلومات التي تشتت الانتباه- إذا قدمنا ادعاءات أو افتراءات كاذبة لا يمكن إثباتها -إذا شرعنا في الغموض- إذا قمنا بصياغة ملاحظات مشوشة أو مبهمة- إذا كنا غير منظمين أو مضطربين). اتباع مبادئ جريس يضمن لنا

أن تنقل أقوالنا المعنى الذي قصدناه. لكن هذا بعيد كلّ البعد عن ضمان نجاح المحادثة. لا يجب أن تختار المتحدثة كلماتها بشكل صحيح فحسب، بل يجب أن تكون منفتحة على المتلقّين لهذه المحادثة. إذن ما الذي يجعل المحاور مُتقبلا؟ من المفيد أن تكون راغبًا ومحترمًا ومهتمًا ومفتونًا. نحن نثمن المحادثات عندما نتحدث عنها على أنها متدفقة. إن تركيز جريس على التعاون أمر بالغ الأهمية هنا. يجب أن يرغب كلا طرفي المحادثة في نجاحها. من خلال العمل معًا، يمكن للمتحدثين استكشاف موضوع ما أو أداء مهمة. بالطبع لن يكون تقسيم العمل متساويًا تمامًا. لكن نتائج المحادثة الناجحة والمُرضية تحدث عندما يسعى المشاركون إلى تحقيق هدف تواصلي، ويتمتعون بأدنى حد من التطابق في الطريقة والأسلوب، ويستوعبون اهتمامات بعضهم بعض وحالاتهم المزاجية واحتياجاتهم.

من المؤكد أن الناس يختلفون في مستويات مشاركتهم في المحادثة. بعضهم قد يكون قليل الكلام، ويحتاج إلى ترك المحادثة الجماعية، والبعض الآخر قد يكون كثير الكلام حد الثرثرة. يمكن للاهتمام والإعجاب والجاذبية أن تسهّلَ المحادثة والأخذ والعطاء. في القرنين السابع عشر والثامن عشر في أوروبا كانت هناك بعض الأماكن مثل الصالونات والمقاهي في باريس ولندن – تجري فيها المحادثات والمحاورات، وكان الحديث عن الشجاعة في المقدّمة. وفي هذه المحادثات كان يتم تقدير الذكاء، وكذلك سعة الاطلاع. حتى اليوم، يمكن أن يكون من الممتع الدخول في محادثة حيث تقوم محاورة رشيقة بين المشاركين

في مناقشة موضوعٍ ما مثل عازفي الجاز الذين يؤدون المعزوفات المنفردة. يمكن أن يكون هناك أيضًا قيمة للمحادثات الروتينية المتكرّرة لأنها يمكن أن تعزّزَ إحساسنا بالذات وتعيد تأكيد الروابط التي تشكل شبكتنا الاجتماعية.

لماذا تبدو بعض المحادثات ممتعة والأخرى مزعجة؟ ربما لأن بعض المتحدثين الناجحين يسعون إلى بناء تواصل وتبادل مع شركائهم في المحادثة، بينما يهدف آخرون إلى التقليل من شأن هؤلاء الشركاء. يمكن أن تؤثر المواقف المختلفة تجاه موضوع ما، ومستويات المعرفة، وحالتك المزاجية على تدفق المحادثة. فنحن نستمع باهتمام إلى الشخص المطلع أو خفيف الظل بشكل خاص، أما الذي يشارك في المحادثة فقط لاستعراض معلوماته بغرور أو تسجيل نقاط معينة، فلن يقدم لنا محادثة مرضية. وهناك بعض الفجوات التي لا يمكن ردمها. ضع في اعتبارك حالة السياسة الحالية، أو حتى الانقسامات التي تؤثر على الفلسفة الحالية. ليست كل المحادثات التعاونية تتم بالطريقة التي كان جريس يأملها.

ومن المرجح أن يؤدي اختلال توازن القوى بين المشاركين في المحادثات إلى التقليل من هذه الجهود. تلعب فروق القوة بين المتحدثين دورًا رئيسيًّا في من يتحدث ومن يستمع. من الواضح أن الجندر أو جنس المتحدث مهم لأن السلطة ليست موزعة بالتساوي عبر هذا البعد. ديبورا تانين Deborah Tannen، عالمة اللغة ومؤلفة العديد من الكتب حول المحادثة، تضع إطارًا

لأفضل الكتب مبيعًا You Just Don't Understand-1990[1] من خلال القول بأن المحادثات بين الرجال والنساء تشبه إلى حد كبير روايات علماء الأنثروبولوجيا عن التبادلات بين الثقافات. أي أن الرجال والنساء يسكنون عوالم مختلفة بقيم وتوقعات مختلفة تمامًا. تقترح تانين أن تنظر النساء إلى المحادثة على أنها فرصة للاتصال والتواصل، بينما يتحدث الرجال بدلًا من ذلك من أجل اكتساب مكانة وإحباط الآخرين. بالطبع، هناك استثناءات لهذا التعميم الفظ، لكن تانين تقدّم أدلة، أمثلة من الحياة الواقعية وحالات من الخيال، للتأكيد على صحة استدلالها. تستكشف الظاهرة التي تسميها "مشاكل المحادثات"، وتقول إن الرجال يحاولون عمومًا تقديم حل سريع لأي مشكلة يتم التطرق إليها، بينما تميل النساء إلى الاستجابة بصيغة المتكلم، والحديث عن تجاربهن الخاصة التي تشبه المشكلة التي يصفها المتحدث. في جميع الاحتمالات، يمكننا تحليل مشكلات الحديث من خلال أطروحة جريس التعاونية.

لكن ظاهرة الحديث عن المحادثات يهدد بإفشالها أكثر من أي ظاهرة أخرى. غالبًا ما نلجأ إلى الخبراء، ونعترف بتجاربهم الحياتية الأكبر أو الخاصة. لكن الحديث عنهم أمر مختلف: ربما

1 يعمد هذا العمل الكلاسيكي الأكثر مبيعًا لإظهار أن النساء والرجال يعيشون في عوالم مختلفة، مصنوعة من كلمات مختلفة. لقد أبرز هذا الكتاب الاختلافات بين الجنسين في طرق التحدث إلى صدارة الوعي العام. بمزيج نادر من البصيرة العلمية والكتابة المرحة والمضحكة، توضح تانين لماذا يمكن للنساء والرجال الابتعاد عن نفس المحادثة بانطباعات مختلفة تمامًا عما قيل. كما أن الكتاب مليء بأمثلة حية ومسلية للمحادثات الحقيقية، ويمنحك الأدوات اللازمة لفهم الأخطاء التي حدثت - ولإيجاد لغة مشتركة لتقوية العلاقات في العمل والمنزل. هذا الكتاب كلاسيكي في مجال العلاقات الشخصية، وسيغير إلى الأبد الطريقة التي تتعامل بها مع المحادثات.

يقلل من شأنهم. كما أن هذا قد يقلل من دور المستمع، يجعل دوره مساعدًا بدلا من أن يكون ملمًا بمحتوى المحادثات.

يقدم كتاب ربيكا سولنيت Men Explain Things to Me 2008[1] نسخة متطرفة من هذه الظاهرة. في حفل عشاء، تحدث رجل مطولًا وبتفصيلٍ كبير وغير مرحب به عن كتاب كان يعتقد أنها يمكن أن تستفيد من قراءته. اتضح أنها كانت في الحقيقة مؤلّفته! أنا أعتبر هذه الحالات لما سأطلق عليه متلازمة بجماليون The Pygmalion effect، وجهة النظر القائلة بأن الآخرين، النساء على وجه الخصوص، عبارة عن أوعية يجب تشكيلها أو ملؤها.

لا تظهر جميع معوقات المحادثة على الفور، كما هي الحال مع الاعتداءات الصغيرة. قدمت أخصائية إدارة النزاعات ماري رو Mary Rowe في عام 2008 سلسلة أدلة مفيدة، تسمى micro-affirmations، تلك "الأفعال الصغيرة على ما يبدو، والتي غالبًا ما تكون عابرة ويصعب رؤيتها، والتي تحدث حيثما يرغب الناس في مساعدة الآخرين على النجاح. [إنها] أعمال صغيرة تفتح الأبواب أمام الفرص، وإيماءات الإدماج والاهتمام، وأعمال الاستماع اللطيفة"، ولكن الجميع لم يرحب بتلك التأكيدات. تجادل الفيلسوفة جيل ديلستون Jill Delston، على سبيل

---

1 في مقالتها الكوميدية اللاذعة "الرجال يشرحون لي الأشياء"، تناولت ربيكا سولنيت الأخطاء التي تحدث غالبًا في المحادثات بين الرجال والنساء. كتبت عن الرجال الذين يفترضون خطأ أنهم يعرفون أشياء ويفترضون خطأ أن النساء لا يعرفونها، وعن سبب حدوث ذلك، وكيف يعمل هذا الجانب من الحروب بين الجنسين، حيث يبثون بعضًا من لقاءاتها المروعة والمضحكة. تنتهي بملاحظة جادة - لأن المشكلة النهائية تكمن في إسكات النساء؛ النساء اللواتي لديهن ما تقلنه.



المثال، بأنها يمكن أن تؤذي عندما يتم توزّع بشكل غير عادل ويمكن أن تمنح تأثيرًا لا داعيَ له لأولئك الذين يستغنون عنها عادةً. فكرة "ما يجعل محادثة ما ناجحة" أمرٌ صعب ومتنازعٌ عليه.

أيًا كان ما يجعل المحادثة جيدة، يمكننا أن نتفق على أنه ينبغي تقديرها. على هذا النحو، يجب علينا جميعًا إيجاد طرق لتعزيز مهارات المحادثة لدينا. طريقة واحدة للقيام بذلك هي ما فعلناه هنا: التفكير في ميزات محادثة مُرضية، مضيئة، محفزة للتفكير، رعاية، بحث، محادثة لا تُنسى - وهي، بعد كل شيء، أفضل أداة لدينا لإنشاء روابط دائمة بين المشاركين جميعًا.

ستيفاني روس أستاذ الفلسفة بجامعة ميسوري سانت لويس، كذلك أستاذ الفلسفة الفخرية في جامعة ميسوري سانت لويس.



فلسفة التكنولوجيا

Maarten Franssen

Jan Lokhorst Gert

Ibo van de Poel

إذا كانت الفلسفة "محاولة لفهم كيف تترابط الأشياء بالمعنى الواسع، وبأوسع معنى ممكن، للمصطلح"، على حد تعبير كارل سيلارز (1962)، فعلى الفلسفة ألا تتجاهل التكنولوجيا. فبواسطة التكنولوجيا أصبح المجتمع المعاصر مترابطًا، وتعاظمت أهميتها كقوة ثقافيّة بالإضافة إلى كونها قوة اقتصادية مهمّة.

واقعيًّا، في خلال القرنين الماضيين، وفي أثناء تطوُّر التكنولوجيا تدريجيًّا كفرع من فروع المعرفة، انحصر أغلب اهتمام فلسفة التكنولوجيا في دراسة تأثيرها على المجتمع والثقافة، بدلًا من دراسة التكنولوجيا نفسها.

يُسمي ميتشام (1994) هذا النوع من الفلسفة ب"فلسفة التكنولوجيا الإنسانية" لأنها ما زالت متعلقة بالعلوم الاجتماعية والإنسانية. في الآونة الأخيرة تطورٌ فرعٌ من فلسفة التكنولوجيا؛ ليهتم بالتقنية نفسها، واستهدف فهم كلٍّ من عمليتي التصميم والإنتاج (بمعنى واسع، بما في ذلك العمليات والأنظمة الاصطناعية) وفهم طبيعة المنتجات التكنولوجية. يسعى هذا الفرع من الفلسفة بمساعدة فلسفة العلم وبعض المجالات الأخرى إلى تبني النهج التحليلي في الفلسفة الحديثة كفلسفتي الفعل واتخاذ القرار، بدلًا من مناهج العلوم الاجتماعية والإنسانية..

يبدأ هذا المدخل بعرضٍ تاريخي موجز لعلاقة التقنية بالفلسفة، ثم يقدم الموضوعات التي تهتم بها وتركز عليها فلسفة التكنولوجيا التحليلية الحديثة، ثم سيناقش بعض

الجوانب المجتمعية والأخلاقية ذات الصلة، إذ يتناول بعض ما تهتم به فلسفة التكنولوجيا الإنسانية. يأخذ العرض في اعتباره أن التكنولوجيا قد تطورت بفعل وبتوجيه من الممارسة الهندسية، ووفق معاييرها، متخفّفة آنذاك من السيطرة والهيمنة الاجتماعية. غير غافلةً النتائج المباشرة للتقنية على مجتمع التكنولوجيا نفسه، التي نجمت عن عمليات لا يمكن السيطرة عليها..

وتتكون الدراسة من المحاور التالية:

1 . التطورات التاريخية

أ. اليونانيون

ب . التطورات اللاحقة، فلسفة التكنولوجيا الإنسانية

ج . الغموض المتجذر في معنى التكنولوجيا

2 . فلسفة التكنولوجيا التحليلية

أ. فلسفة التكنولوجيا وفلسفة العلم فلسفتان للممارسة

ب . العلاقة بين التكنولوجيا والعلم

ج . مركزية التصميم في التكنولوجيا

د. القضايا المنهجية: التصميم كعملية اتخاذ القرار

هـ . قضايا ميتافيزيقية: حالة وخصائص المنتجات التكنولوجية

و. موضوعات أخرى

3. الجوانب الأخلاقية والاجتماعية في التكنولوجيا

أ. تطور موضوع الأخلاق في التكنولوجيا

ب. مناهج أخلاقيات التكنولوجيا

جـ. بعض المواضيع المتكررة في أخلاقيات التكنولوجيا

د. الحيادية مقابل الفاعلية الأخلاقية

هـ. المسؤولية

و. التصميم

4. المخاطر التكنولوجية

أولًا. التطورات التاريخية

أ. اليونانيون

التفكير الفلسفي في التكنولوجيا قديمٌ قدم الفلسفة نفسها، فهو يأتينا من لدن اليونانيين القدماء. فقد كانت هناك أربعة أفكار مهمة؛ أولى هذه الأفكار المبكرة الأطروحةُ القائلة بأن التكنولوجيا تمّ تعلمها من الطبيعة أو تُحاكيها (أفلاطون، القوانين X 899a وما يليها)، فوفقًا لديموقريطس، مثلًا: كان اختراع بناء المنزل ومعرفة النسيج في أوله عبارة عن محاكاة لما تفعله طيور السنونو والعناكب في بناء أعشاشها وشِباكها (الأبD154؛ ربما يُعد هذا أقدم مصدر يتعرض للدور النموذجي للطبيعة Heraclitus fr D112وقد أشار أرسطو إلى هذه الفكرة عن طريق تكرار أمثلة ديموقريطس، لكنه لم يؤكد أنّ نطاق التكنولوجيا محصورٌ في محاكاة الطبيعة فقط: "بشكل عام، في بعض الحالات يُكملُ الفنُّ ما لم تستطع الطبيعة إنجازه، وفي حالات أخرى يُحاكيها" (فيزياء 199a15 ،II.8؛ Physics II.2، Schummer 2001 ومدخل حول(episteme and techne..

الفكرة الثانية، هي أطروحة أن هناك تمييزًا وجوديًا أساسيًا بين الأشياء الطبيعية ومُنتجات التكنولوجيا. فوفقًا لأرسطو (فيزياءII.1) الأولى لها خاصيتين داخليتين هما: التوالد والحركة، في حين أن الثانية، لكونها مصنوعات، فهي تتولد من أسباب خارجية فقط أي الأهداف والأشكال البشرية في نفس الإنسان. المنتجات الطبيعية (الحيوانات وأجزاؤها والنباتات والعناصر الأربعة) تتحرك وتنمو وتتغير وتتكاثر عن طريق أسباب غائية

داخلية (ذاتية)؛ مدفوعة بغايات الطبيعة. في المقابل، لا يمكن لمنتجات التكنولوجيا أن تُعيد إنتاج نفسها؛ فدون رعاية الإنسان وتدخله سيعتريها الزوال، وذلك بفقدان هيئتها الاصطناعية وتتحلل موادها الطبيعية. على سبيل المثال: إذا دُفنَ سرير خشبي، فسوف يتحلل في الأرض، أو يعود إلى طبيعته النباتية عن طريق الاحتراق.

كان للأطروحة القائلة بوجود اختلاف جوهري بين المنتجات المصنوعة من قبل الإنسان والمواد الطبيعية، أثرٌ طويل الأمد، فقد انتقد ابن سينا في العصور الوسطى الخيمياء على أساس أنها "لا تستطيع أبدًا إنتاج مواد أصلية". وحتى يومنا هذا، لا يزال البعض يؤكّد على هذا الفرق، مثلًا ما بين فيتامين ج الطبيعي والاصطناعي.

يمكن اعتبار تصور أرسطو حول العلل الأربع: المادية والصورية والفاعلة والغائية، مساهمة ثالثة مبكرة في فلسفة التكنولوجيا، فقد شرح أرسطو تصوره هذا بالإشارة إلى منتجات التكنولوجيا كالمنازل والتماثيل (فيزياء(II.3.. لا تزال علل أرسطو الأربع حاضرة إلى حدٍّ كبير في المناقشات الحديثة المتعلقة بميتافيزيقا المُنتجات الاصطناعية. تركز هذه المناقشات حول مفهوم الوظيفة، مثل الطابع الغائي "النهائي" المتأصّل والصعوبات التي تمثله عند استخدامه في علم الأحياء.

وقد أدخل هوبز مسألة سفينة ثيسيوس . راجع في هذه الموسوعة المداخل الخاصة بالبنية المادية، والهوية المستقرة،



والهوية النسبية، والفرز[1] في الفلسفة الحديثة على أنها مسألة تبيّن التضارب الواقع بين وحدة المادة ووحدة الشكل كمبدأ للتمييز. ينظر ديفد ويجينس (1980: 89) مثلًا، إلى هذا التضارب على أنه سمة من سمات الآثار.

النقطة الرابعة التي تستحق الذكر في هذا الصدد هي الاستخدام المكثف للصور التكنولوجية عند أفلاطون وأرسطو. وصف أفلاطون في كتابه" طيماوس"Timaeus العالم بأنه عمل حِرَفي، الديميورج[2] Demiurge، فقد كانت روايته عن تفاصيل النشوء ممتلئة بالصور المأخوذة من النجارة والنسيج والسيراميك والمعادن والتقنيات الزراعية. كما استخدم أرسطو مقارنات مستمدة من الفنون والحرف اليدوية لتوضيح كيفية تأثير العلل النهائية في العمليات الطبيعية. ورغم تقديرهم السلبي لحياة الحرفيين، إذ اعتبروهم مشغولين للغاية بمخاوف مهنتهم، وحاجتهم لكسب لقمة العيش لنيل حريتهم، إلّا أنهما وجدا أن الصور التكنولوجية لا غنى عنها للتعبير عن إيمانهم بالتصميم العقلاني للكون (Lloyd 1973: 61).

1 الفرز Sortal هو مفهوم يستخدمه بعض الفلاسفة في مناقشة قضايا الهوية والمثابرة والتغيير. تعتبر المصطلحات الفرزالية نوعًا من المصطلحات العامة التي يتم تصنيفها ضمن الفئة النحوية للأسماء الشائعة أو الأسماء العامة أو جمل الأسماء.

2 الديمورجوس ، أو خالق الكون المادي، هو مصطلح يستعمل في الفلسفة وبخاصة الفلسفات الغنوصية والروحية، والذي يدل على إحدي فيوض الرب الأعظم المسؤول عن خلق الكون المادي. يعتبر الديمورجوس في الأفلاطونية، والبيثاقورية المحدثة، والأفلاطونية الوسطى ومدارس الشك الفلسفية، كأحد الحرفيين المسؤول عن تشكيل والحفاظ على الكون المادي.

ب . التطورات اللاحقة: فلسفة التكنولوجيا الإنسانية

على الرغم من تحقق تقدّم تقني كبير في عصر الإمبراطورية الرومانية وفي خلال العصور الوسطى كذلك، إلا أن التفكير الفلسفي لم يواكب هذا التطور. فقد أولت الأعمال الشاملة حينها، كموسوعة العمارة De architectura لفيتروفيس (القرن الأول الميلادي)، وكتاب أجريكولا (1556) في مجال التعدين De re metallica، الجوانب التكنولوجيا العملية اهتمامًا كبيرًا مقابل اهتمامٍ ضئيل بجوانبها الفلسفية.

في حقبة الفلسفة المدرسية (السكولائية)، ظهر تقدير للفنون الميكانيكية، قبلها كان يُنظر إلى هذه الأعمال، عمومًا، على أنها ولُدت – واقتصرت على – محاكاة الطبيعة. كان دخول الخيمياء إلى الغرب اللاتيني في منتصف القرن الثاني عشر تحديًا لهذا الرأي. فبعض الكتاب الخيميائيين مثل روجر بيكون كانوا مستعدين للقول بأن الفن البشري، حتى لو تعلم من خلال محاكاته للطبيعية، قادر على إعادة إنتاج المنتجات الطبيعية بنجاح، بل وتجاوزها أيضًا. وكانت النتيجة بروز فلسفة تقنية جديدة رُفع فيها قدر الفن البشري إلى مستوى لم يكن موجودًا في الأدبيات السابقة حتى عصر النهضة. ومع ذلك، فقد شهدت العقود الثلاثة الأخيرة من القرن الثالث عشر موقفًا عدائيًا متزايدًا من قبل السلطات الدينية تجاه الكيمياء التي بلغت ذروتها بكتابة الرسالة المعروفة بكونترا ألكيميستاسContra alchymista، على يد المحقق العام في محاكم التفتيش نيكولاس إيمريك في عام 1396 (نيومان 1989، 2004).

في عصر النهضة نال الإنسان وجهده الإبداعي تقديرًا أكبر، بما في ذلك نتاجه التقني. نتيجةً لذلك، ازداد التفكير الفلسفي في التكنولوجيا وتأثيرها على المجتمع. يعتبر فرانسيس بيكون عمومًا أول مؤلِّف حديث يطرح مثل هذا التفكير. كانت وجهة نظره، التي أعرب عنها في روايته نيو أتلانتس (1627)، إيجابية للغاية. استمرَّ هذا الموقف الإيجابي حتى القرن التاسع عشر، متضمنًا نصف القرن الأول من الثورة الصناعية. أمّا كارل ماركس، فلم يُدِن المُحرك البخاري والطاحونة الدوارة لعيوب في نمط الإنتاج البرجوازي، بل كان يعتقد أن استمرار الابتكار التقني ضروريًا للتوجه قدمًا نحو المراحل الأكثر سعادة للاشتراكية والشيوعية في المستقبل، راجع بيمبر (1990) في مناقشاته الأخيرة لوجهات النظر المختلفة حول دور التكنولوجيا في التطور التاريخي في نظرية ماركس.

نقطة التحول في النظر إلى التكنولوجيا كظاهرة اجتماعية ثقافية كانت في عام 1872، وذلك عندما عبَّر عنها الروائي صموئيل بتلر من خلال عملهErewhon، الذي كتبه تحت تأثير الثورة الصناعية وكتاب أصل الأنواع لداروِن. قدمت الرواية سردًا لدولة خيالية حُظرت فيها جميع الآلات، وجُرّمت حيازتها ومحاولة تصنيعها، وذلك بسبب اقتناع الشعب في هذه الدولة بفكرة مفادها أن التحسينات التكنولوجية المطّردة من المحتمل أن تؤدي إلى أن تحل الآلات محل الجنس البشري كقوة مهيمنة على الأرض.

في خلال الربع الأخير من القرن التاسع عشر، ومعظم القرن العشرين، ساد الموقف النقدي في التفكير الفلسفي في التكنولوجيا. كان ممثلو هذا الموقف، عمومًا، باحثون في العلوم الإنسانية أو العلوم الاجتماعية ولم يكن لديهم فعليًا أية معرفة مباشرة بالممارسة الهندسية. فقد كتب بيكون على نطاق واسع عن المنهج العلمي وأجرى التجارب الفيزيائية بنفسه، بينما كان بتلر رجل دين يفتقر إلى هذه المعرفة المباشرة. مؤلف النص الأول الذي ظهر فيه مصطلح "فلسفة التكنولوجيا"، Eine Philosophie der Technik (1877) إرنست كاب، وهو عالمٌ في اللغة ومؤرخ. كان معظم المؤلفين الذين كتبوا نقديًا عن التكنولوجيا ودورها الاجتماعي والثقافي في خلال القرن العشرين فلاسفة ذوي نظرة عامة)مارتن هايدجر، وهانس جوناس، وأرنولد جيهلين، وغونتر أندرس، وأندرو فينبرج)، أوكانت لديهم خلفية في أحد المجالين: العلوم الإنسانية أو العلوم الاجتماعية مثل النقد الأدبي والبحث الاجتماعي (لويس مومفورد)، أو القانون (جاك إلول)، أو العلوم السياسية (لانغدون وينر)، أو الدراسات الأدبية (ألبرت بورجمان). لقد أطلق كارل ميتشام (1994) على شكل فلسفة التكنولوجيا الذي تشكله كتابات هؤلاء وغيرهم من المساهمين في الفلسفة اسم "فلسفة التكنولوجيا الإنسانية"، لأنها تنطلق من العلوم الاجتماعية والإنسانية بدلًا من الممارسة التكنولوجية

يميل الفلاسفة الإنسانيون في التكنولوجيا إلى اعتبار ظاهرة التكنولوجيا أمرًا حتميًا تقريبًا، يتعاملون معها على أنها "صندوق

أسود"، ظاهرة موحدة، متجانسة، لا مفر منها. فلا يهتمون بتحليل وفهم هذه الظاهرة بحد ذاتها، بل بفهم علاقاتها بالأخلاق (جوناس، جيهلين)، والسياسة (وينير)، وبنية المجتمع (مومفورد)، والثقافة الإنسانية (إلول)، والحالة الإنسانية)حنه آرنت) (والميتافيزيقا (هايدجر). كان أغلب هؤلاء الفلاسفة ينتقدون التكنولوجيا بصراحة: كل شيء أُخذ بعين الاعتبارا. كانوا يميلون إلى الحكم السلبي على الطريقة التي أثّرت بها التكنولوجيا على المجتمع البشري والثقافة، أو على الأقل ينتقدون الآثار السلبية التي تخلّفها التكنولوجيا على الإنسان، وعلى المجتمع والثقافة. هذا لا يعني بالضرورة أنهم كانوا يشيرون إلى التكنولوجيا نفسها على أنها السبب المباشر لهذه التطورات السلبية. في حالة هايدجر، على وجه التحديد، فإن سمو مكانة التكنولوجيا في المجتمع الحديث هو أحد أعراض شيء أكثر جوهرية، ألا وهو الموقف الخاطئ تجاه الوجود الذي بقي في طور التكوين لما يقرب من 25 قرنًا. لذلك من المشكوك فيه ما إذا كان يجب اعتبار هايدجر فيلسوفًا تقنيًا، على الرغم من أنه، من وجهة النظر التقليدية، يُعتبر من أهم الفلاسفة. كما يمكن قول الشيء نفسه عن أرنت، ولا سيما مناقشتها للتقنية في كتابها "الحالة الإنسانية" (1958)، على الرغم من أن موقعها في فلسفة التكنولوجيا الإنسانية ليس بارزًا.

من المؤكد أن أعمال هذه الشخصيات المؤسّسة لـ فلسفة التكنولوجيا الإنسانية قد حققت نتائج أبعد من ذلك، لكنَّ الجيل الثاني والثالث منهم، ولا سيما عمل هايدجر الذي لا يزال

مصدرًا مهمًا للإلهام، تبنى المزيد من النظرة المحايدة بدلًا من السلبية نحو التكنولوجيا ومعناها لحياة الإنسان وثقافته. ومن الأمثلة البارزة: الفيلسوف الأمريكي دون إيد Don Ihde (1979، 1993) وفيربيك Verbeek (2000 -2005).

استمرت فلسفة العلوم الإنسانية في أثناء تطورها بالتأثر ليس فقط بالتطورات الفلسفية (فلسفة العلم، وفلسفة العمل، وفلسفة العقل) بل وبالتطورات في العلوم الاجتماعية والإنسانية أيضًا. فقد كان ظهور دراسات العلوم والتكنولوجيا (STS) في ثمانينيات القرن الماضي ذا أهمية خاصة، وكانت تَدرسُ من منظور علمي اجتماعي واسع كيف تؤثر القيم الاجتماعية والسياسية والثقافية على البحث العلمي والابتكار التقني، وكيف تؤثر هذه بدورها على المجتمع والسياسة والثقافة. سنناقش بعض الجوانب من فلسفة التكنولوجيا الإنسانية في القسم الثالث حول "الجوانب الأخلاقية والاجتماعية للتقنية"، لكننا لن نقدِّم بالتفصيل الآراء العديدة والواسعة في هذا المجال. وللحصول على قراءة شاملة لتلك الجوانب يمكن مراجعة كتاب ميتشام "التفكير من خلال التكنولوجيا" (1994)، كما تقدم بيرج ألسن وسيلينجر وريس (2008) مجموعة من أحدث المساهمات في هذا المجال؛ كما عرض سكارف ودوسيك (2003) مختارات شاملة لعدة نصوص حول هذا الموضوع.

جـ الغموض الأساسي في معنى التكنولوجيا

يقارن ميتشام "فلسفة التكنولوجيا الإنسانية" و"فلسفة التكنولوجيا الهندسية"، حيث تشير الأخيرة إلى وجهات النظر الفلسفية التي طورها المهندسون أو التقنيون على أنها "محاولات لتطوير فلسفة تقنية" (1994: 17). لم يجد ميتشام سوى عددٍ قليل من فلاسفة التكنولوجيا الهندسية، من بينهم: إرنست كاب، وبيتر إنجلماير، وفريدريك ديساور، جاك لافيت، وجيلبرت سيموندون، وهيندريك فان ريسن، وخوان ديفيد جارسيا باكا، وآر بكمنستر فولر، وماريو بونج. إن التسمية بحد ذاتها تثير أسئلة جدية، مع ذلك: يصعب تصنيف العديد منهم على أنهم مهندسون أو تقنيون، كما أنه ليس من الواضح تمامًا كيف يمكن تحديد مفهوم "فلسفة التكنولوجيا". وكفلاسفة، يبدو أن هؤلاء المؤلفين معزولون عن بعضهم إلى حدٍّ ما، فهناك القليل من التداخل في أعمالهم، ويبدو أنهم يشاركون بشكل أساسي غياب «علاقة عمل» مع التخصصات الفلسفية الراسخة. ليس من الواضح ما نوع الأسئلة والاهتمامات التي تكمن وراء فكرة "فلسفة التكنولوجيا الهندسية". يمكن لدور أكبر للفلسفة النظامية أن يجعلها قريبة جدًا من بعض الأمثلة على غرار فلسفة التكنولوجيا الإنسانية، مثلًا أعمال جاك إلول،إذ كانت التحليلات متشابهة إلى حدٍّ ما والاختلافات المتبقية تعلقت بموقف أو تقدير ما.

في القسم التالي سنناقش بمزيد من التفصيل الصيغة الفلسفة التي يمكن اعتبارها بديلًا لـ فلسفة التكنولوجيا الإنسانية، والتي ظهرت في الستينيات واكتسبت زخمًا في الخمسة عشر إلى العشرين

عامًا الماضية. هذه الصيغة من فلسفة التكنولوجيا، والتي يمكن تسميتها بـ"التحليلية"، لا تهتم في المقام الأول بالصِلات القائمة بين التكنولوجيا والمجتمع، ولكنها تهتم بالتكنولوجيا نفسها. لا تنظر إلى التكنولوجيا على أنها "صندوق أسود" بل كظاهرة تستحق الدراسة. كما تعتبر التكنولوجيا ممارسة، فهي في الأساس ممارسة هندسية. الصيغة الأخيرة من فلسفة التكنولوجيا تحلل الممارسة الهندسية بالنظر إلى أهدافها ومفاهيمها وأساليبها، وتربط نتائجها بموضوعات مختلفة من الفلسفة. بعد عرض القضايا الرئيسية ذات الصلة الفلسفية بالتكنولوجيا والهندسة سنناقش المسائل والتحديات التي تطرحها التكنولوجيا على المجتمع الذي تُمارس فيه، وذلك في القسم الثالث والأخير.

بالتركيز على ممارسة التكنولوجيا كما يؤديها المهندسون، وعلى غرار الطريقة التي تركز بها فلسفة العلم على ممارسة العلوم كما يؤديه العلماء، يمكن اعتبار فلسفة التكنولوجيا التحليلية بمثابة فلسفة هندسية. في الواقع، يمكن تمييز العديد من القضايا المتعلقة بالتصميم، على أنها تشكل موضوع فلسفة هندسية. لكن القضايا الميتافيزيقية التي نوقشت في القسم 2.5 لم تستطع تشكيل موضوعًا للفلسفة، ومن ثمّ، فإن فلسفة التكنولوجيا التحليلية أوسع بكثير من الفلسفة الهندسية. استعرضت هذه الفكرة إلى حدٍ بعيد في كتاب "فلسفة التكنولوجيا والعلوم الهندسية (Meijers 2009)، وهو كتاب جامعي يعتبر بمثابة مقدمة في هذا المجال ويحتوي على نظرة عامة شاملة ومحدثة من المساهمات في جميع الموضوعات التي سنناقشها هنا (فيرماس وآخرون 2011).

يمكن القول إن التكنولوجيا لها "جوهران" أو "بُعدان": الأداتية والإنتاجية. تُغطي الأداة مجمل المساعي البشرية للتحكم في حياتها وبيئاتها من خلال التدخل في العالم أليًا باستخدام الآلات بطريقة هادفة وذكية. أما الإنتاجية فتغطي مجمل المساعي البشرية لإيجاد أدوات جديدة يمكنها القيام بوظائف معينة بطريقة مُنضبطة وذكيّة.

من حيث المبدأ لا يهم ما إذا كانت الأدوات التي نستخدمها للسيطرة على حياتنا وبيئاتنا قد صنعناها أولًا؛ أو إذا تمكنّا بطريقةٍ ما من الاعتماد على الأشياء الطبيعية لتكون متاحة دائمًا لخدمة أغراضنا، فهذا لن يؤثر على تحليل الأداة وعواقبها على الطريقة التي نعيش بها حياتنا بالضرورة. وبالمثل، بالنسبة لتحليل ما ينطوي عليه إنتاج المصنوعات (الإنتاجية) وكيفية فهم فكرة الأداة وكل ما يمكن اختراعه من أدوات، فإن كيفية تغيير حياة الإنسان وثقافته ومجتمعه غير ذات صلة إلى حدٍّ كبير بالمنتجات التكنولوجية التي أنتجت في الواقع.

من الواضح أن فلسفة التكنولوجيا الإنسانية كانت حتى الآن أكثر انجذابًا إلى البُعد الأداتي بينما فلسفة التكنولوجيا التحليلية قد ذهبت أساسًا إلى البُعد الإنتاجي. لكن من الواضح أن التكنولوجيا كواحدة من الظواهر الأساسية للمجتمع الحديث، إن لم تكن أبسطها، تتشكل من خلال العمليات التي تتمحور حول كلا البُعدين وتشارك فيهما. ومع ذلك، فقد ثبت أنه من الصعب الوصول إلى نهج شامل يتم فيه التعامل مع التفاعل بين هذين البعدين للتقنية بشكلٍ مناسب، ولا شك أن ذلك يرجع

جزئيًا إلى الاختلافات الكبيرة في التوجه الفلسفي والمنهجية المرتبطة بالدراسات الفلسفية وبؤرهما المنفصلة. يمكن القول إن تحسين هذا الوضع هو التحدي الأكثر إلحاحًا الذي يواجه مجال فلسفة التكنولوجيا ككل، لأن استمرار انفصال الاتجاهين يهدد وحدة المجال وتماسكه كنظام في المقام الأول. على الرغم من مركزيتها وإلحاحها، يبدو أن الغموض الملحوظ هنا يصعب مجابهته بالأطروحات الحالية. عولجت هذه الفكرة بواسطة لاوسون (2017، 2008) وفرانسين وكولير (2016).

بعد أن نعرض القضايا الرئيسية ذات الأهمية الفلسفية في التكنولوجيا والهندسة التي درسها فلاسفة التكنولوجيا التحليليون في القسم التالي، سنناقش المشكلات والتحديات التي طرحتها التكنولوجيا على المجتمع الذي تُمَارس فيه في القسم الثالث والأخير.

ثانيًا : فلسفة التكنولوجيا التحليلية

أ. مقدمة: فلسفة التكنولوجيا وفلسفة العلم بصفتهما فلسفتان للممارسة

قد تبدو تلك الاختلافات الكبيرة التي تفصل بين مجالي فلسفة العلم وفلسفة التكنولوجيا مفاجئةً للمستجدين على موضوعنا، وذلك نظرًا لقلّة الممارسات المجتمعية المرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعلوم والتكنولوجيا، كما أن العلم التجريبي في الوقت الحاضر يعتمد على التكنولوجيا من أجل تحقيق تجهيزاته البحثية وخلق الظروف الموائمة لملاحظة ظواهره.

أصبح البحث النظري في مجال التكنولوجيا غير قابل للتميز في كثير من الأحيان عن البحث النظري في العلوم، مما يجعل العلوم ذات الطابع الهندسي متصلة إلى حدٍّ كبير مع العلم "المألوف" أو "البحت". هذا تطورٌ حديث نسبيًا، بدأ في منتصف القرن التاسع عشر تقريبًا، وهو مسؤول عن الاختلافات الكبيرة بين التكنولوجيا الحديثة والتقنيات التقليدية الشبيهة بالحِرَف.

يتطابق التدريب التعليمي الذي يتلقّاه العلماء والمهندسون معًا إلى حد كبير، ثم ينفصل تدريجيًا إلى منهجين فقط: علمي وهندسي. منذ الثورة العلمية في القرن السابع عشر، والتي تميزت بابتكاريها الرئيسيين: الطريقة التجريبية والتعبير الرياضي للنظريات العلمية، ركّز التفكير الفلسفي نظره في العلم محاولًا تقفّي الطريقة التي تتولد بها المعرفة العلمية، وتتبع منطق التفكير الخاص بصحة النظريات العلمية، وكذلك تفقُّد طبيعة الأدلة وأسباب قبول نظرية ما ورفض أخرى. نادرًا ما طرح فلاسفة العلم

أسئلة لم يكن فيها مجتمع العلماء، أو اهتماماتهم، أو أهدافهم، أو حدسهم، أو حججهم أو اختياراتهم، هدفًا رئيسيًا لها. في المقابل، لم تكتشف فلسفة التكنولوجيا مجتمع المهندسين إلا مؤخرًا.

لا يُعتبر القول بأن فلسفة التكنولوجيا، وليس فلسفة العلم بالطبع، قد استهدفت أولا وقبل كل شيء تأثير التكنولوجيا وعلومها على المجتمع والثقافة، بسبب أن العلم يؤثر على المجتمع من خلال التكنولوجيا فقط- تبريرًا مُقنعًا. فمنذ بداية الثورة العلمية، أثر العلم على ثقافة الإنسان وفكره بشكل أساسي ومباشر دون الحاجة للمرور عبر التكنولوجيا، وينطبق الشيء نفسه على التطورات اللاحقة مثل النسبية والفيزياء الذرية وميكانيكا الكم ونظرية التطور وعلم الوراثة، والكيمياء الحيوية، والنظرة العلمية التي تزيد سيطرتها على العالم وبشكلٍ شامل. من ذلك، يُعطي فلاسفة العلم انطباعًا صريحًا بأنهم يتركون تلك الأسئلة التي تتناول الجوانب المعيارية والاجتماعية والثقافية للعلم، برحابة صدر، للتخصصات الفلسفية الأخرى أو للدراسات التاريخية. ومع ذلك، هناك استثناءات، وقد تتغير الأمور؛ فقد كتب فيلسوف العلم البارز فيليب كيتشر، على سبيل المثال لا الحصر، كتبًا منذ عام 2000 عن علاقة العلم بالسياسة والأخلاق والدين.

هناك فرق كبير بين التطور التاريخي للتقنية الحديثة مقارنة بالعلم الحديث، الفرق الذي من شأنه أن يفسر هذا الموقف ولو جزئيًا، هو أن العلم ظهر في القرن السابع عشر من رحم الفلسفة نفسها. كانت الإجابات التي قدمها جاليليوGalileo

وهويجنزHuygens ونيوتن وآخرين، والتي من خلالها بدأ تمييز العلم الحديث على أنه تحالف التجريبية والوصف الرياضي، إجابات عن أسئلة تنتمي إلى جوهر اشتغال الفلسفة منذ العصور القديمة. لذلك، أبقى العلم انتباه أعين الفلاسفة عليه. فما فلسفة العلم إلا مرحلة تحوُّل في نظرية المعرفة الفلسفية في ضوء ظهور العلم. فالقضايا الأساسية كحقيقة الذرات، وحالة السببية والاحتمال، وأسئلة المكان والزمان، وطبيعة العالم الكمي التي نوقشت بشكل حيوي في خلال نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين ما هي إلّا أمثلة لهذه العلاقة الوثيقة بين العلماء والفلاسفة. في المقابل، لا وجود لمثل هذه العلاقة الحميمة بين هؤلاء الفلاسفة والتقنيين؛ فلا تزال عوالمهم بالكاد تتلامس.

للتأكيد، يمكن إثبات، مقارنةً بالتواصل الموجود بين الفلسفة والطبيعية والعلم، ووجود تواصل مماثل بين الأسئلة الفلسفية المركزية ذات العلاقة بالعمل البشري والعقلانية العملية وبالطريقة التي تعالج بها التكنولوجيا مشاكلها العلمية وتعيد تنظيمها. ولاستقصاء هذا الارتباط سوف نناقشه بمزيد من التفصيل في القسمين 2.3 و2.4، باعتباره موضوعًا رئيسيًا من موضوعات فلسفة التكنولوجيا. بدا هذا التواصل من خلال الإدراك المتأخر الخافت، فالتطور التاريخي لـ فلسفة التكنولوجيا في معظمه عبارة عن التقاء بطيء لمختلف خيوط التفكير الفلسفي حول الفعل والعقلانية، وليس تفرعًا من أصل واحد كما هو بين الفلسفة والعلم. من الجدير بالملاحظة، أن إلول Ellul هو الأكاديمي الوحيد الذي أدرك، بطريقته الخاصة، أن

التكنولوجيا يمكن أن تحتوي في داخلها على الطريقة الوحيدة الشاملة للإجابة عن جميع الأسئلة المتعلقة بموضوع الفعل البشري، والتي يمكن مقارنتها بالعلم باعتباره الطريقة الوحيدة الشاملة للإجابة عن جميع الأسئلة المتعلقة بموضوع المعرفة البشرية (Ellul 1964). لكن إلول لم يكن مهتمًا بالتحقيق في هذه العلاقة بقدر اهتمامه بتأثير العواقب الاجتماعية والثقافية للتقنية. ومن المهم للغاية الإشارة إلى أن فلسفة التكنولوجيا الإنسانية لا يمكن تمييزها عن فلسفة التكنولوجيا التحليلية من خلال الادعاء بأن الأولى هي الوحيدة المهتمة بالبيئة الاجتماعية للتقنية. فهناك دراسات متجذرة في الفلسفة التحليلية للعلوم تتناول على وجه التحديد علاقة التكنولوجيا بالمجتمع والثقافة، وكذلك علاقتها بالعلاقات الاجتماعية الخاصة بممارسة التكنولوجيا، دون اتخاذ موقف تقييمي فيما يتعلق بالتكنولوجيا؛ مثال على ذلك (بريستون 2012).



ب . العلاقة بين التكنولوجيا والعلم

قد تخفي العلاقة الوثيقة بين ممارسات العلم والتكنولوجيا ما بينهما من اختلافات مهمة وتجعلها بعيدةً عن الأنظار. إن الوضع المهيمن للعلم في مجال الرؤية الفلسفية جعل من الصعب على الفلاسفة إدراك أن التكنولوجيا تستحق اهتمامًا خاصًا يؤهّلها لاعتبار قضاياها قضايا مستقلة عن العلم. غالبًا ما يُقدَّمُ هذا الرأي، ربما على نطاق واسع، من مُنكري الادعاء بأن التكنولوجيا ما هي إلّا "مجرد" علم تطبيقي.

كان التساؤل عن علاقة العلم بالتكنولوجيا هو القضية المركزية في واحدة من بواكير مناقشات فلاسفة التكنولوجيا التحليليين. في عام 1966، في عددٍ خاص من مجلة التكنولوجيا والثقافة، قدَّم هنريك سكوليموفسكي حججه لدعم فكرة أن التكنولوجيا شيء مختلف تمامًا عن العلم (Skolimowski 1966). وصاغها كما يلي: يهتم العلمُ بما هو "كائن"، بينما تهتم التكنولوجيا بما "يجب أن يكون". بعد بضع سنوات، في كتابه المعروف "علوم المُصطنع" (1969)، أكد هربرت سيمون على هذا التمييز المهم بالكلمات نفسها تقريبًا، مشيرًا إلى أن العالِم يهتم بكيفية سير الأمور، لكن المهندس يهتم بالكيفية التي يجب أن تعمل بها الأشياء أو تكونها. رغم صعوبة تخيل أن الفلاسفة السابقين كانوا لا يرون هذا الاختلاف، إلا أن ميلهم، ولا سيما في المدرسة التجريبية الإمبريقية، نظر إلى المعرفة كنظام من البيانات ربما أدى إلى الاقتناع بأن المعرفة المتضمنة في التكنولوجيا لا تلعب دورًا لا يمكن العثور عليه أيضًا في العلوم. لذلك، لم يكن من

المتوقع أن تطرح دراسة التكنولوجيا تحدّيات ولا مفاجآت جديدة فيما يتعلق بمصالح الفلسفة التحليلية.

في المقابل، دافع ماريو بونجي (1966) عن وجهة النظر القائلة بأن التكنولوجيا علم تطبيقي، ولكن بطريقة حاذقة تنصف الاختلافات الموجودة بين العلم والتكنولوجيا. يقر بونجي بأن التكنولوجيا تدور حول الفعل، لكنها فعل تدعمه النظرية بشدة، وهذا هو ما يميز التكنولوجيا عن الفنون والحِرف اليدوية ويضعها على قدم المساواة مع العلم. وفقًا لبونجي، تأتي النظريات في التكنولوجيا في نوعين: النظريات الموضوعية، التي توفر المعرفة حول موضوع الفعل، والنظريات العملية، التي تهتم بالفعل نفسه. النظريات الموضوعية للتقنية هي في الواقع، وإلى حدٍ كبير، تطبيقات للنظريات العلمية. وعلى النقيض من ذلك، فإن النظريات العملية لا تسبقها نظريات علمية ولكنها تتولد في أثناء البحث التطبيقي نفسه. ومع ذلك، كما يدّعي بونجي، تُظهر النظريات العملية في اعتمادها على العلم أنها معتمدة على الطرائق العلمية. يتضمن ذلك، مثلًا، استخدام خاصيتي النمذجة والتمثيل المثالي، واستخدام المفاهيم النظرية والتجريدية، وتعديل النظريات عن طريق استيعاب البيانات التجريبية من خلال التنبؤ وإعادة التوقع.

ردًا على هذا الدفاع، اقترح إيان جارفي (1966) أسئلة مهمة على فلسفة التكنولوجيا مُتسائلًا عن الحالة المعرفية للبيانات التكنولوجية وطريقة تميزها عن البيانات العلمية. لذا فهو يَقترح إجراء دراسة شاملة معمقة للأنماط المعرفية المختلفة

التي تحدث في العمليتين (التكنولوجيا والعلمية). ونظرًا لأن المعرفة العلمية قد تم بالفعل دراستها على نطاق واسع، لذا يجب التوجيه بدراسة أنماط المعرفة التي تتميز بها التكنولوجيا عن العلم، أو تلك التي تبدو أهميتها أقل بكثير بالنسبة للعلم.

تم التميز بين "معرفة ذلك"، وهي المعرفة الافتراضية التقليدية، و"معرفة كيف"، وهي المعرفة غير المفصلة ومن المستحيل التعبير عنها، بواسطة جيلبرت رايل (1949) في سياق مختلف. فكرة "معرفة كيف" تبناها مايكل بولاني تحت اسم المعرفة الضمنية، وجعلها السمة المركزية للتقنية (Polanyi 1958)؛ ستُقدَّم الحالة الحالية للنقاش الفلسفي في مدخل هذه الموسوعة حول كيفية المعرفة. ومع ذلك، فإن التأكيد المفرط على دور المعرفة غير المفصلية، أو "القواعد الإرشادية" كما يطلق عليها غالبًا، يقلل بسهولة من أهمية الأساليب العقلانية في التكنولوجيا. قد يكون التركيز على المعرفة الضمنية (المضمرة) أيضًا غير مناسب للتمييز بين ممارسات العلم والتكنولوجيا لأن دور المعرفة الضمنية في العلم قد يكون أكثر أهمية مما تعترف به فلسفة العلم الحالية (مثلًا: في استنتاج العلاقات السببية على أساس الدليل التجريبي). كان هذا أيضًا موضوعًا مهمًا في كتابات توماس كون حول تبدُّل النظرية العلمية (Kuhn 1962).

ج. مركزية التصميم في التكنولوجيا

قد يكون الادعاء المقدم من قبل سكوليموفسكي وسيمون بأن التكنولوجيا تدور حول "ما يكون؟" أو "ما يجب أن يكون" بدلًا من "ما هو كائن" مفيدًا لتمييزها عن العلم، إلا أنهُ بالكاد يجعله مفهومًا في حالة البحث عن إجابة عن سؤال: لماذا نحا أغلب التفكير الفلسفي في التكنولوجيا إلى شكلٍ من أشكال النقد الاجتماعي والثقافي. التكنولوجيا هي محاولة مستمرة لتقريب العالم إلى ما يتمناه الإنسان، ففي الوقت الذي يهدف فيه العلم إلى فهم العالم كما هو (ما هو كائن)، تهدف التكنولوجيا إلى تغيير العالم. هذه أفكار مجردة بالطبع. لكن، مَن يا تُرى يمكن أن يهتم بتحقيق الرغبة المتعلقة بـ (كيف يجب أن يكون العالم) في مجال التكنولوجيا؟ بخلاف العلماء الذين غالبًا ما يكون لديهم دافعهم الخاص لوصف وفهم العالم، قد تكون الإجابة هي: المهندسون، فهم الذين يحاولون تغيير العالم ليس من أجل أنفسهم بل من أجل خدمة العامة. تعتبر الأفكار المتعلقة بما يكون أو بما يجب أن يكون ناشئة من خارج التكنولوجيا نفسها؛ ثم يأخذ المهندسون على عاتقهم تحقيق هذه الأفكار. يُعد هذا الرأي مصدرًا رئيسيًا للصورة المنتشرة على نطاق واسع حول التكنولوجيا باعتبارها وسيلة؛ كتوصيل الأدوات المطلوبة من "مكان آخر"، أو كوسيلة لتحقيق غايات محددة خارج نطاق الهندسة، وهي الصورة التي ساعدت بشكل أكبر على دعم الادعاء بأن التكنولوجيا محايدة. فيما يتعلق بالقيم. لكن هذا الرأي ينطوي على تشويه كبير للواقع. فالعديد من المهندسين لديهم دوافع جوهرية (ذاتية) لتغيير العالم؛ وذلك في أثناء تقديمهم لأفكارهم التطويرية إلى

عملائهم. ينطبق هذا الأمر على معظم الشركات الصناعية، لا سيما في اقتصاد السوق، حيث يكون احتمال تحقيق أرباح كبيرة حافزًا قويًا آخر. ونتيجة لذلك، فإن الكثير من التطور التقني حدث "مدفوعًا بالتكنولوجيا" نفسها.

إن فهم من "أين أتت" التكنولوجيا، ومعرفة الدافع وراء عملية الابتكار، هو أمر مهم للذين لديهم فضول لفهم ظاهرة التكنولوجيا نفسها، وكذلك لأولئك الذين يهتمون بدورها في المجتمع. التكنولوجيا ممارسة تركز على ابتكار المُنتجات الصناعية ذات الأهمية العالية والخدمات القائمة عليها. تشكل عملية التصميم وهي العملية المنظمة التي تؤدي إلى هدفٍ ما جوهر ممارسة التكنولوجيا. في الأدبيات الهندسية، تُمثَّل عملية التصميم بشكل عام على أنها سلسلة من الخطوات المتعدية.

تبدأ عملية التصميم بتحديد احتياجات العميل أو رغباته. في الخطوة الأولى، تُترجم هذه الاحتياجات إلى قائمة من المتطلبات الوظيفية، والتي ستحدد بعد ذلك مهمة التصميم التي يتعين على المهندس أو فريق المهندسين إنجازها. تَصِفُ المتطلبات الوظيفية، بأكبر قدر ممكن من الدقة، ما يجب أن يكون الجهاز المراد تصميمه قادرًا على القيام به. هذه الخطوة مطلوبة لأن العملاء عادةً ما يركزون على ميزة واحدة أو اثنتين فقط ولا يمكنهم توضيح المتطلبات الضرورية اللازمة لدعم الوظيفة التي يرغبون فيها. في الخطوة الثانية، تُترجم المتطلبات الوظيفية إلى ما يُسمى بمواصفات التصميم، التي من خلالها تُلبى المعايير المادية الدقيقة للمكونات الأساسية التي ستوفى بواسطتها المتطلبات

الوظيفية. بعدها تُضم وتُعدّل معايير التصميم بحيث ينتج عن هذه العملية مُخطط للإنتاج (برنامج عملي). يحتوي المُخطط على جميع التفاصيل اللازم معرفتها لإتمام عملية تصنيع الجهاز بشكل نهائي. من المُغري اعتبار المُخطط هو النتيجة النهائية لعملية التصميم بدلًا من النسخ النهائية للجهاز، إلّا أن النسخ الحقيقية للجهاز هي الضرورية فعليًا لغرض إنشاء النماذج الأولية والاختبار. تفترض عمليتيّ النمذجة الأولية والاختبار أن الخطوات المتسلسلة التي تتكون منها عملية التصميم يمكن أن تخضع، في كثير من الأحيان، إلى المراجعة والتصحيح ومن ثمّ تؤدي، أيضًا، إلى مراجعة لمعايير التصميم و/أو المتطلبات الوظيفية. لذا، وهذا ينطبق بالتأكيد على الإنتاج الضخم، فإن مرحلة تصنيع المُنتج وتسليمه إلى العميل أو طرحه في الأسواق تأتي بعد إنهاء مرحلة التصميم. إلا أنّه غالبًا ما ينعكس ما يحدث في أثناء عملية التصنيع على المتطلبات الوظيفية للجهاز، مثلًا، كوضع قيود على عدد المكونات المختلفة التي يحتويها الجهاز. كما أن سهولة الصيانة غالبًا ما تكون مطلبًا وظيفيًّا أيضًا. يتمثل أحد التطورات الحديثة المهمة في أن دورة الحياة الكاملة للمُنتج تُعتبر الآن من اهتمامات المهندس المصمم، وكذلك المراحل النهائية لإعادة التدوير والتخلص من مكونات المُنتج ومواده، لذا يجب أن تحتوي المتطلبات الوظيفية لأي جهاز هذه المطالب. بحسب وجهة النظر هذه، لا يمكن اعتبار أي مخطط أو نموذج أولي مُنتجًا نهائيًا لعملية التصميم الهندسي.

يمكن القول إن أكبر عملية نمذجة ضمن مخطط عملية التصميم تكون في بداية عملية التصميم. فقط في عدد قليل

من الحالات، تنشأ مهمة أكبر بسبب حاجة أو رغبة لاحقة للعميل. بادئ ذي بدء، وكما تم اقتراحه بالفعل، تُحدد العديد من مهام التصميم من قبل المهندسين أنفسهم، مثلًا من خلال ملاحظة شيء ما ينبغي تحسينه في المنتجات الحالية. غالبًا ما يبدأ التصميم بمشكلة التفَتتْ إليها جهة اجتماعية، ثم يُدعى المهندسون لحلّها. مع ذلك، فإن العديد من هذه المشاكل المقدمة من الجهات الاجتماعية تبدو مشاكل غير محددة بشكل كافٍ، مما يعني أنه ليس من الواضح على الإطلاق ما هي المشكلة بالتحديد وما حلها. "المشكلة" عبارة عن حالة (أو موقف) من انعدام الرضا، وليس بالضرورة أن يكون من يشعر بعدم الرضا في قلب هذه الحالة أو الموقف، لكنهم عادةً غير قادرين على تحديد موقف آخر أكثر إرضاءً مما هم عليه، فليس واضحًا لهم أن حل المشكلة سيتطلب توفير المنتج أو نظام الإنتاج أو طريقته. تدّعي الأقسام الهندسية في جميع أنحاء العالم أن الهندسة هي القادرة على حل المشكلات، ويبدو بوضوح أن المهندسين واثقين من أنهم مؤهلون جيدًا لحلّ أي مشكلة عندما يُطلب منهم ذلك، مهما كانت طبيعة المشكلة. علاوة على ذلك، تميل السياسة إلى دعم المهندسين في هذا الموقف. وقد أدّى ذلك إلى ظاهرة الإصلاح التقني، وهي حل المشاكل من خلال التكنولوجيا، أي توفير نظام أو عملية اصطناعية، مما يطرح السؤال: هل المُقترح سيحل المشكلة؟، أو هل هناك طريقة أفضل للتعامل معها؟

من أمثلة الإصلاح التقني ما طُرح لحل مشكلة الاحتباس الحراري، فالخيار الذي يُناقش كثيرًا حاليًا هو حقن رذاذ الكبريتات في طبقة الستراتوسفير لتعويض تأثير الغازات المسببة

للاحترار مثل ثاني أكسيد الكربون والميثان. لمناقشة التثبيت التقني راجع على سبيل المثال فولتي (2009: 26-32). بمراجعة هذا الموقف ومخاطره، فإن فكرة المشكلة وتصنيف المشكلات يستحقان اهتمامًا فلسفيًا أكثر مما تتلقاه حتى الآن.

غالبًا ما تكون هذه المشاكل المزعجة للمجتمع مشاكل واسعة النطاق، ويفضل مواجهتها من خلال شكل من أشكال التدخل الاجتماعي. ودفاعًا عن وجهة النظر الهندسية، ربما يمكن القول إن ذخيرة الحلول الموثوقة للتدخل الاجتماعي ضئيلة. من وجهة نظر المهندسين، يمكن التغلب على إغراء الإصلاح التقني من خلال إدراج العلوم الاجتماعية في التطوير المنهجي وتطبيق المعرفة لحل المشكلات البشرية. ومع ذلك، فإن هذا الرأي مثير للجدل. فبالنسبة للكثيرين فإن الهندسة الاجتماعية يجب أن تبقى بعيدةً قدر الإمكان بدلًا من تبنيها كهدف لتحقيقه. أشار كارل بوبر إلى أن الطريقة المقبولة لتنفيذ التغيير الاجتماعي تتم عبر "هندسة اجتماعية متدرجة"، مقارنًا إياها بالطرق الثورية التي لا أساس لها من الصحة والتي تنادي بها الماركسية على سبيل المثال. مع ذلك، وبناءً على هذا المدخل من الموسوعة عن كارل بوبر، فإن اختياره للكلمات يمكن أن يقال عنه إنه "مؤسف إلى حد ما". يستحق هذا الموضوع أيضًا مزيدًا من الاهتمام الذي يبدو أنه يتلقاه حاليًا.

تعتبر المعرفة العلمية من المساهمات المهمة في عملية التصميم: معرفة سلوك المكونات والمواد المكونة لها في ظروف محددة. عند هذه النقطة يُطّبق العلم. مع ذلك، فإن الكثير من

هذه المعرفة غير متاحة بشكل مباشر من العلوم، لأنها تتعلق غالبًا بسلوكيات مفصلة للغاية في ظروف محددة للغاية. لذلك غالبًا ما تُنتج هذه المعرفة العلمية داخل التكنولوجيا عن طريق العلوم الهندسية. ولكن بصرف النظر عن هذه المعرفة العلمية المحددة للغاية، يتضمن التصميم الهندسي أنواعًا أخرى مختلفة من المعرفة. في كتابه "ما يعرفه المهندسون وكيف يعرفونه" (Vincenti 1990)، قدّم مهندس الطيران والتر فينسنتي تصنيفًا سداسيًا للمعرفة في التصميم الهندسي (مع ترك الإنتاج والتشغيل جانبًا كمكونين أساسيين آخرين لممارسة الهندسة). يميز فينسنتي بين فئات:

1. مفاهيم التصميم الأساسية، بما في ذلك في المقام الأول مبدأ التشغيل والتكوين القياسي لجهاز معين.
2. المعايير والمواصفات.
3. أدوات نظرية.
4. البيانات الكمية.
5. اعتبارات عملية.
6. أدوات التصميم.

التصنيف الرابع في النقاط أعلاه يتعلق بالمعرفة الكمية، والثالث بالأدوات النظرية المستخدمة بهدف اكتساب تلك المعرفة. يمكن افتراض أن هذين التصنيفين يتطابقان مع فكرة بونجي عن نظريات التكنولوجيا الموضوعية. مع ذلك، فإن حالة التصنيفات الأربعة المتبقية أقل وضوحًا بكثير، ويرجع ذلك

جزئيًا إلى كونها غير معروفة، أو إلى أنها ليست على الإطلاق مُستنتجة من سياق العلم الذي تم استكشافه. من بين هذه التصنيفات، كما يدعي فينسنتي، هناك ما يُمثل شكلًا إرشاديًا للمعرفة بدلًا من الشكل الوصفي. هنا، يقدم فعل التصميم عنصرًا معياريًا غائبًا عن المعرفة العلمية. خذ مثلًا مفهوم "مبدأ التشغيل" الأساسي، والذي يشير إلى الطريقة التي تتحقق بها وظيفة الجهاز، أو باختصار "كيف يعمل"، في هذه المرحلة لا تزال الفكرة في طورها الوصفي البحت. بعد ذلك، سيلعب هذا المبدأ دورًا في النقاشات التي تسعى إلى وصف مسار عمل لشخص ما لديه هدف يمكن تحقيقه من خلال تشغيل الجهاز. في هذه المرحلة، يتغير الموضوع من الطور الوصفي إلى الطور الإلزامي أو المعياري.

رغم أن مبدأ التشغيل، وهو مصطلح يبدو أنه أُصيغَ على يد بولاني1958) Polanyi) هو أمر أساسي في التصميم الهندسي، لكن لا يبدو أنّه يوجد تعريف وحيد واضح له. لذا فإن مسألة فك التشابك الوصفي عن الجوانب الإلزامية في تحليل الإجراء الفني ومكوناته هي مهمة لم تبدأ بعد. تتطلب هذه المهمة رؤية واضحة لحدود ونطاق التكنولوجيا. إذا اتبعنا جوزيف بيت في كتابه "التفكير في التكنولوجيا" (2000)، الذي عرّف التكنولوجيا على نطاق واسع بأنها "الإنسانية في العمل"، تصبحُ مهمة التميز بين الفعل التقني والعمل بشكل عام أصعب، عندها يجب أن تستوعب دراسة الفعل التقني كل ما هو وصفي ومعياري ضمن نظريات الفعل، وكذلك النظرية العقلانية العملية، والكثير من علم الاقتصاد النظري في أعقابها. كانت هناك بالفعل محاولات

للوصول إلى مثل هذه النظرة الشامل للفعل البشري كما قُدِّمَ في كتاب تاديوس كوتاربنسكي1965) Praxiology)، لكن هذه النظرة الشاملة تعيق الوصول إلى نتائج ذات عمق كافٍ. سيكون تحديًا للفلسفة أن تحدد الاختلافات المميزة بين أشكال العمل والأسباب المنطقية التي تؤسّس لها بهدف التمييز بين ثلاث ممارسات بارزة: التكنولوجيا، والتنظيم والإدارة، والاقتصاد.

نجد محاولة أكثر تقييدًا لمثل هذا النهج عند إلكا نينيلوتو (1993). وفقًا لنينيلوتو، فإن الإطار النظري للتقنية باعتبارها الممارسة التي تهتم بـ "ما يجب أن يكون" عليه العالم بدلًا من "ما هو كائن" هي علم التصميم، وذلك باعتبار أنه الإطار المقابل للإطار الوصفي للعلوم. محتوى علم التصميم، وهو المقابل للنظريات والتفسيرات التي تشكل محتوى العلم الوصفي، سيتشكل من خلال المعايير التكنولوجية، ومن تعابير الصيغة «إذا أراد المرء تحقيق س، فيجب على المرء أن يفعل ص«. انبثقت فكرة المعيار التقني من كتاب "المعايير والعمل" لجورج هنريك فون رايت (1963). ينبغي التفريق بين المعايير الفنية عن العبارات التي تعبر عن الضرورة الطبيعية كتعبير: «إذا أُريد تحقيق س، فيجب القيام بـ ص«، فالأخير ذو قيمة حقيقية ولكن الأول لا قيمة له. لكن فون رايت نفسه كتب أنه لا يفهم العلاقات المتبادلة بين هذه التعابير. ترتبط الأفكار حول ماهية علم التصميم و"ما يمكن" و"ما ينبغي أن يكون عليه" ارتباطًا واضحًا بالمجال الواسع لمشكلة العقلانية العملية – راجع مدخلات هذه الموسوعة حول العقل العملي والعقلانية الأداتية – كما ترتبط أيضًا بمنطق الوسيلة والغايات، الذي سيُناقش في القسم التالي.

د. القضايا المنهجية: التصميم كعملية صنع قرار

التصميم نشاطٌ يخضع للتدقيق العقلاني، لكن الإبداع يلعب دورًا مهمًا فيه أيضًا، ونظرًا لأن التصميم شكل من أشكال العمل (نشاط)، أي سلسلة منظمة من القرارات للمضي قدمًا بطريقة ما دون أخرى، فإن شكل العقلانية المرتبط به هو العقلانية العملية، العقلانية التي تتضمن معايير حول كيفية التصرف، في ظل ظروف معينة. يشير هذا إلى تقسيم واضح للعمل بين الدور الذي يجب أن يلعبه التدقيق العقلاني والدور الذي يجب أن يلعبه الإبداع. فنظريات الفعل العقلاني تتصور وجود حالة من التخير بين مسارات عمل مختلفة أمام الفاعل (the agent) تتعلق العقلانية بمسألة كيفية اتخاذ القرار من بين هذه الخيارات، بينما يتعلق الإبداع بتوليد هذه الخيارات. يشبه هذا التمييز التمييز القائم بين سياق التبرير وسياق الاكتشاف في العلم. ومع ذلك، فإن الاقتراح المرتبط بهذا التمييز، وهو أن الفحص العقلاني ينطبق فقط في سياق التبرير، يصعب تأييده في حالة التصميم التقني. إذا نُفِّذت المرحلة الإبداعية الأولية لتوليد الخيارات بطريقة محددة بدقّة، فإن نتيجة مهمة التصميم لا يمكن أن تكون مرضية. على عكس حالة العلم، حيث لا تؤخذ العواقب العملية الجانبية عن نظرية ما في الاعتبار، فسياق الاكتشاف في مجال التكنولوجيا محكوم بقيود شديدة من الوقت والمال، لذا يبدو أن تحليل المشكلة هو أفضل طريقة للتقدم. هناك شيء من العمل الفلسفي المنجز في هذا الاتجاه كلمحة عامة قدمها كروس وفرانسين وبوتشياريلي (2009).

إن أفكار هربرت سيمون حول العقلانية المُقيدة (راجع مثلا: سيمون 1982) ذات صلة هنا، لأن القرارات المتعلقة بموعد التوقف عن توليد الخيارات وجمع المعلومات حول هذه الخيارات ونتائجها تعتبر لحظة حاسمة، إذ يجب تجنب الإجهاد المعلوماتي والعسر الحسابي. ومع ذلك، فقد ثبت أنه من الصعب تطوير أفكار سيمون حول العقلانية المقيدة. فكرةٌ أخرى ذات صلة هنا وهي منطق الوسائل والغايات، فمن أجل أن تكون الفكرة مفيدة هنا يجب ألّا تُحصر نظريات التفكير بالوسائل والغايات اشتغالها بتقييم الوسائل فيما يتعلق بقدرتها على تحقيق غايات معينة، بل وبتوليد أو بناء الوسائل لغايات معينة. رغم أن الفكرة ليست مكتملة بعد؛ إلّا أننا يمكننا مراجعة بعض الاقتراحات حول كيفية تطوير التفكير في الوسيلة والغايات في سياق المصنوعات التكنولوجية، راجع) كروس وزوارت وهيوز 2007).

في ممارسة التكنولوجيا، عادةً ما تؤخذ المقترحات البديلة لتحقيق وظائف معينة ممّا تُسمى ب"فهارس" الإنجازات القائمة والمتحققة. تُوسَّع هذه الفهارس من خلال البحث المستمر في التكنولوجيا وليس تحت إشراف مهام تصميمية معينة.

عندما يُنظر إلى التصميم الهندسي على أنه عملية صنع قرار تحكمها اعتبارات العقلانية العملية، فإن الخطوة التالية هي تحديد هذه الاعتبارات. تتصورها جميع نظريات العقلانية العملية تقريبًا كعملية تفكير حيث يُبحث عن تطابق بين المعتقدات والرغبات أو الأهداف. تُمثِّلُ الرغبات أو الأهداف

من خلال قيمتها أو فائدتها بالنسبة لصانع القرار، ومهمة صانع القرار هي اختيار الحالة التي سيتحقق منها أكبر قيمة أو فائدة من بين جميع الحالات التي يمكن تحقيقها. وإذا كان هناك شكٌّ فيما يتعلق بالحالات التي ستتحقق من خلال إجراء معين، تكون مهمة صانع القرار هي كيفية تحقيق أقصى قيمة أو فائدة متوقعة.

يُشير المنظور الأداتي للتقنية إلى أن القيمة التي هي محل خلاف من منظور عملية التصميم، والتي يُنظر إليها على أنها عملية صنع قرار عقلاني، ليست في قيمة المُنتج ذاته، فهذه القيمة الذاتية هي ضمن مجال مستخدمي التكنولوجيا، الذين من المفترض أن يُمثِّلوا في أثناء تحديد المتطلبات الوظيفية التي سوف تحدد مهمة التصميم. بدلًا من ذلك، فإن القيمة التي يجب تعظيمها هي المدى الذي يلبي فيه تصميم معين المتطلبات الوظيفية المُحددة. من هذا المنطلق، يتشارك المهندسون في الاعتقاد بفكرة أن التصميم الهندسي، بمنظور شامل، ما هو إلا ممارسة للتحسين. وعلى الرغم من أن التحسين هو مفهوم موجّه نحو القيمة، إلا أنه لا يُنظر إليه كقيمة توجِّه عملية التصميم الهندسي.

المتطلبات الوظيفية التي تُحدد معظم مسائل التصميم لا تُحدد صراحةً ما يجب تحسينه؛ عادةً ما يضعون المستويات التي يجب بلوغها بالحد الأدنى. ثم يعود الأمر للمهندس ليختار إلى أي مدى يمكنه أن يتخطى متطلبات الحد الأدنى. غالبًا ما تكون الكفاءة هي ذات القيمة العليا، كالكفاءة في استهلاك الطاقة واستخدام المواد. ولكن تحت ضغط المجتمع، دُمجت قيمٌ أخرى، ولا سيما السلامة، ومؤخرًا، الاستدامة. في بعض الأحيان يُزعم أن

هدف المهندسين الأوحد هو النجاح في السوق. ومع ذلك، هذا النجاح لا يمكن تقييمه إلا بعد طرح المنتج في الأسواق. بدلا من هذا، ستتوجه جهود المهندسين إلى تعظيم ما تُعتبر عوامل تنبئُ بالنجاح في السوق. إن تلبية المتطلبات الوظيفية والكفاءة والأمان النسبيين هو أكثر مما يمكن أن يُرشح للمهندسين في هذه المرحلة، غير أن الأساليب الإضافية المعتمِدة على أبحاث السوق قد تضع عوامل إضافية أو قد تؤدي إلى تشكيل تسلسل هرمي جديد لمجموعة من العوامل.

إن قرار اختيار واحدٍ من خيارات التصميم بحيث يلبي إلى أقصى حد جميع المتطلبات الوظيفية (التي قد يطلبها المستخدم المحتمل، ولكن قد لا يحتاجها) وجميع الاعتبارات والمعايير الأخرى ذات الصلة، يؤدي إلى نشوء مشكلة في اتخاذ القرار العملي يتعين حلها في مرحلة التصميم الهندسي، الأمر الذي يخلق العديد من المشاكل المنهجية. والأهم من ذلك أن المهندس يواجه مشكلة متعددة المعايير في اتخاذه للقرار؛ تأتي المتطلبات المختلفة مع عمليات التشغيل الخاصة بها من حيث معايير التصميم وإجراءات القياس لتقييم أدائها. ينتج عن هذا عددٌ من أنظمة الترتيب أو المقاييس الكمية التي تُقدم الخيارات المختلفة المُتاحة للاختيار. وتتمثل المهمة في الخروج بنتيجة نهائية تُطرح فيها جميع هذه النتائج "بشكل مناسب"، بحيث يمكن اعتبار الخيار الذي يحقق أفضل النتائج هو الحل الأمثل لمشكلة التصميم.

يصف المهندسون هذه الحالة بأنها حالة يجب فيها إجراء مقايضات: عند الحكم على ميزة أحد الخيارات بالنسبة إلى الخيارات الأخرى، يمكن موازنة الأداء السيئ نسبيًا على معيار واحد بأداء جيد نسبيًا على معيار آخر. تتمثل إحدى الواجبات المهمة في إمكانية صياغة طريقة منطقية للقيام بذلك. لقد دافع فرانسن (2005) عن فكرة أن هذه المشكلة تشبه هيكليًا مشكلة الاختيار الاجتماعي المعروفة، والتي أثبت كينيث أرو استحالتها نظريًا في عام 1950، مما يعني أنه لا توجد طريقة لحل عقلاني عام لهذه المشكلة، الأمر الذي يطرح شكوك مهمة حول ادعاء المهندسين بأن تصاميمهم تمثل الحلول المثلى، لأن نظرية أرو تشير إلى أنه في مشكلة المعايير المتعددة لا يمكن تعريف مفهوم "الأمثل" بدقة.

يبدو أن هذه النتيجة تستثني من التدقيق الفلسفي جانبًا حاسمًا من النشاط الهندسي، ويمكن استخدامها للدفاع عن الرأي القائل بأن الهندسة -إلى حدٍ ما- فن وليس علمًا. مع ذلك، بدلا من الاستسلام لهذه النتيجة التي لها أهمية تمتد إلى ما هو أبعد من الهندسة قد تصل إلى فكرة اتخاذ القرار بشكل عام، ربما علينا أن نستنتج بدلا من ذلك أنه لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين علينا القيام به بشأن ما يمكن تسميته -مؤقتًا- نمط التفكير "التقريبي" (المنطق التقريبي). أحد أنماط التفكير التي يجب تضمينها هنا هو العقلانية المحدودة لهيربرت سيمون، بالإضافة إلى الفكرة ذات الصلة بـ "الإرضاء". فمنذ تقديم هاذين النمطين في الخمسينيات (سيمون 1957)، وجدا استخدامًا واسعًا، رغم أننا ما زلنا نفتقر إلى نظرية عامة للعقلانية

المحدودة. قد يكون من طبيعة أشكال التفكير التقريبي مثل العقلانية المحدودة عدم وجود نظرية عامة لها، ولكننا إلى الآن نفتقر إلى المعالجة المنهجية التي يمكن أن تنبثق منها مثل هذه الفكرة.

هناك مشكلة أخرى من منظور موضوع اتخاذ القرار في التصميم الهندسي وهي أن معظم عمليات التصميم في التكنولوجيا الحديثة تُنفذ بواسطة فرق العمل. تتكون هذه الفرق من خبراء من تخصصات مختلفة. لكل تخصص نظرياته الخاصة، ونماذج ترابط خاصة به، ومعاييره الخاصة للتقييم، وما إلى ذلك، ويجب اعتبار هؤلاء المتخصصين كمستوطنين في عوالم مختلفة، كما عبّر عنها لويس بوتشياريلي (1994). لذلك، في أثناء التداول، من المحتمل أن يختلف أعضاء الفريق حول التصنيفات والتقييمات النسبية لخيارات التصميم المختلفة. والاتفاق على خيار واحد كأفضل خيار عمومًا يُحتمل التوصل له، ولو بدرجة أقل، عن طريق خوارزمية تجسد العقلانية الهندسية. بدلا من ذلك، فإن نماذج التفاعل الاجتماعي قد تكون ذات صلة في هذا الشأن كالمساومة والتفكير الاستراتيجي. يقدم فرانسن وبوتشياريلي (2004) مثالًا لهذا النهج لحل مشكلة تصميم مجرّدة.

من وجهة نظر العقلانية العملية أو الأداتية، فإن النظر إلى التصميم التقني كعملية صنع قرار هو شكل من أشكال النظر المعياري، كما يُعد وصفًا من حيث إنه وصفٌ تَعرضُهُ المنهجية الهندسية بشكل عام في مسألة كيفية حل مشكلات التصميم. من هذا المنظور الفوقي إلى حد ما، هناك مجال لكل أنواع

الأسئلة المعيارية التي لم يتم تناولها هنا، مثل: هل يمكن اعتبار أن المتطلبات الوظيفية التي تُحدد مسألة التصميم تمثل بشكل مناسب قيم المستخدمين المحتملين للمنتوجات وللتقنية؟، أو أيُّ طرقٍ يمكن من خلالها استنباط قيم كالسلامة والاستدامة بشكل أفضل وتمثيلها في عملية التصميم؟ سنتناول هذه القضايا في القسم الثالث.

هـ . قضايا ميتافيزيقية: حالة وخصائص المصنوعات اليدوية:

إن فهم عملية تصميم المُنتجات هو الموضوع الرئيس لـ فلسفة التكنولوجيا والذي يمسّ بشكل مباشر اهتمامات الممارسة الهندسية. قد لا ينطبق هذا على قضية أخرى ذات أهمية مركزية للفلسفة التحليلية في التكنولوجيا وهي حالة وخصائص المُنتج. ربما لا يختلف هذا عن الوضع في فلسفة العلم، حيث يبدو أن العلماء العاملين لديهم اهتمام أقل بكثير مما يولونه الفلاسفة فيما يتعلق بحالة وخصائص النماذج والنظريات.

المصنوعات هي أشياءٌ صنعها الإنسان أي لها صانع (راجع؛ هيلبين 1992، ومقال هيلبين عن المصنوعات في هذه الموسوعة). المصنوعات ذات الصلة بالتكنولوجيا، على وجه الخصوص، مصنوعة لخدمة غرض ما. هذا يستثني، ضمن ما يصنعه الإنسان، من ناحية المُنتجات الثانوية والنفايات، وكذلك من ناحية أخرى الأعمال الفنية. فالمنتجات الثانوية والنفايات تُنتجُ عن فعل مُتعمد لصنع شيء ما ولكن ليس بدقّة، على الرغم من أن الصانع قد يكون على دراية جيدة بإنتاجها. أما الأعمال الفنية فتُنتج عن نيّة موجهة نحو إبداعها (على الرغم من أنه في



حالات استثنائية من الفن المفاهيمي قد يتضمن هذا التوجيه العديد من الخطوات الوسيطة)، ولكن هناك خلاف حول ما إذا كان الفنانون كانوا على نيّة بأن يخدم العمل غرضًا محددا، أم لا؟ مزيد من النقاش في هذا الجانب ينتمي إلى فلسفة الفن. قُدمتْ أفكار عامة مثيرة للاهتمام من قِبل ديبيرت (1993).

إذن تُصنع المصنوعات التكنولوجية لغرض ما، تُستخدم عادةً لشيء ما أو لتعمل كمكون جزئي في مُنتج أكبر، والذي بدوره يُستخدم إمّا لشيءٍ ما، وإمّا كمكوّن جزئي مرةً أخرى. سواءً أكان المنتج منتجًا نهائيًا أو مكونًا جزئيًا، يمكننا القول أنَّهُ أداةً "لشيء ما"، أما الغرضُ منه فنسميه وظيفة الأداة. أكد العديد من الباحثين أنّ الوصف المناسب للمنتجات يجب أن يشير إلى وضعها كأشياء مادية ملموسة وإلى قصد صانعيها. أسمى كروس ومايرز (2006) وجهة النظر هذه بـ"الطبيعة المزدوجة للمنتجات التكنولوجيا"؛ يمكن تتبع الصيغة الأكثر نضجًا لهذه الفكرة في كروس (2012). اقترح كروس ومايرز أن الجانبين "مرتبطان"، إذا جاز التعبير، في مفهوم وظيفة الأداة. هذا يثير العديد من الإشكاليات. أولًا، أن الفكرة سيتم تجاوزها بسرعة بسبب ضآلة الاشتغال الفلسفي في هذا المجال، ثانيًا، أن الارتباط بين البنية والوظيفة ارتباط جزئي فقط. فمن غير الواضح ما إذا كان يمكننا الوصول لنتائج شاملة حول هذه الفكرة أم لا، وما هي المشكلات التي يجب حلها للوصول إلى هناك. قد تكون هناك روابط موضوعية مثيرة للاهتمام مع مسألة قابلية الإدراك المتعدد في فلسفة العقل ومع مسألة الاختزال في العلم، لكن لم تُكتشف على نطاق واسع بعد؛ يستثنى من ذلك ماهنر وبونجي 2000.

من الإشكاليات في هذا الصدد، مسألة إمكانية تقديم مفهوم موحّد للوظيفة، هذه المسألة حظيت باهتمام فلسفي كبير. تعتبر فكرة الوظيفة ذات أهمية قصوى لتوصيف المُنتجات كما أنها تُستخدم على نطاق أوسع أيضًا. يبدو أن فكرة وظيفة المُنتج تشير بالضرورة إلى الأهداف والمقاصد البشرية. الوظيفة هي أيضًا مفهوم رئيسي في علم الأحياء حيث لا تلعب القصدية دورًا هناك. وهي مفهوم رئيسي في العلوم المعرفية وفلسفة العقل حيث تكون القصدية راسخة بحسم في الخصائص غير المقصودة البنيوية والفيزيائية. حتى الآن لا توجد فكرة شاملة مقبولة لمفهوم الوظيفة بحيث تشمل كلا من المفهوم القائم على القصد لوظيفة الأداة والمفهوم غير المتعمد للوظيفة البيولوجية، ناهيك عن المجالات الأخرى التي يلعب فيها المفهوم دورًا مهما كالعلوم الاجتماعية. النظرية الأكثر شمولا، والتي لديها طموح لتفسير الفكرة البيولوجية، والمفهوم المعرفي والفكرة المقصودة، نجدها عند روث ميليكان (ميليكان 1984)؛ ولتتبع الانتقادات والردود عليها، راجع بريستون (1998، 2003)، وميليكان (1999)، وفيرماس وهوكس (2003)، وهوكس وفيرماس (2010). كما تطرح مجموعة من المقالات، حررها أريو وكامينز وبيرلمان (2002)، مقدمة حديثة لتعريف مفهوم الوظيفة بشكلٍ عام، مع التركيز على الوظائف البيولوجية، كما هو الحال عمومًا في الأدبيات المتعلقة بالوظيفة.

في مقابل فكرة ضرورة القصد في مفهوم الوظيفة في المنتجات الصناعية على الأقل، هناك من يرى ثانويتها، بالأخص عند مناقشة الوظائف والعلاقات المتبادلة البينية لمجموعة من

المكونات الجزئية لجهاز كبير. بالطبع، هذه الفكرة تتضمن تجاهل احتمال حدوث خلل في هذه المكونات. يبدو أن هذه الفكرة لا يمكن النظر إليها إلا من حيث كونها حالة خلل في التوافق بين السلوك الفعلي والسلوك المقصود. تؤدي فكرة الخلل أيضًا إلى زيادة الغموض في الإشارة العامة إلى المقاصد عند توصيف المنتجات الصناعية. عادة ما تَشرُكُ هذه المُنتجات الكثير من المشتغلين، وقد لا تسير مقاصد هؤلاء الأشخاص كلها في الاتجاه نفسه. فيمكن التفريق بين مقاصد المستخدم الفعلي للمنتج والذي يهدف لتحقيق غرض معين ومقاصد مُصمم المنتج. وذلك نظرًا لأنه يمكن استخدام المُنتج المُصنَّع لغرض مختلف عن الغرض الذي قصده مصممه في البداية، وبما أن الأشخاص قد يستخدمون أيضًا مكونات طبيعية غير صناعية لغرض أو لآخر، فإننا علينا السماح بقبول فكرة أن للمنتجات الصناعية أيضًا وظائف متعددة، أو لفرض التسلسل الهرمي بين جميع المقاصد ذات الصلة في تحديد وظيفة المُنتج الصناعي، أو لتقديم تصنيف للوظائف يناسب أنواع المقاصد. في الحالة الأخيرة، وهي نوعًا ما فكرة وسيطة بين الخيارين الآخرين، نفرق عمومًا بين الوظيفة الأصلية للمُنتج باعتبارها تلك التي قصدها مصممُها والوظيفة العرضية باعتبارها الوظيفة التي أُستخدم فيها المُنتج عرضيًا وفق اعتبارات خاصة. وبما أن الاستخدام العرضي قد يُصبح شائعًا جدًا فالوظيفة الأصلية للمنتج قد تتلاشى من الذاكرة.

إن مدى تنوع الاستخدام وحدود التصميم مرتبطان ارتباطًا وثيقًا بوظيفة الأداة أو ما تُسمى بمشكلة توصيف أنواع المنتجات

الصناعية. قد يبدو أننا نستخدم الوظائف لتصنيف المنتجات: "الشيء" هو سكين لأن وظيفته القطع، أو بشكل أدق، يمكّننا من القطع. ومع ذلك، علينا الاعتراف بأن الصلة بين الوظيفة والنوعية ليست بهذه البساطة. الأنواع الأساسية في التكنولوجيا، على سبيل المثال، "سكين" و"طائرة" و"مكبس"، صُمّمَت من أجل استخدامها في قطع شيء ما، ونقله عبر الهواء، وتوليد حركة ميكانيكية من خلال التمدد الديناميكي الحراري. ومع ذلك، لا يمكن للمرء أن يُنتج نوعًا معينًا من الأدوات بمجرد تصميم شيء ما بقصد استخدامه لغرض معين، إذ يجب أن يكون المُنتج مفيدًا فعلًا لهذا الغرض، فمثلًا، على الرغم من محاولات التصميم والادعاءات التي لا حصر لها، فإن آلة الحركة الدائمة Perpetual Motion Machine ليست نوعًا من الأدوات. يُعرّفُ النوع، مثل "السكين"، ليس من خلال نيّة المصمم فقط، فكل عضو من أعضاء هذا النوع يُصمم ما يفيد في القطع ولكن أيضًا من خلال مبدأ تشغيلي معروف استند إليه المصمم. بوضوح أكثر، في بيئة مختلفة، وكما دافعت ثوماسون في تحقيقها الناجح (ثوماسون 2003، 2007) عمّا أسمته، بشكل عام، "نوعا مصطنعا" تقول إن هذا النوع يُعرفُ من خلال نية المصمم والفكرة الراسخة التي مفادها أنه (المصمم) يعرف كيف يمكن تحقيق ذلك من خلال الأداة التي يصممها.

هناك نوعٌ آخر للتصنيف يمكن من خلاله تصنيف المُنتجات الصناعية حيث يجب التمييز بين نوع مثل "السكين" و"قاطع" آخر من نوع مختلف. تشير كلمة "السكين" إلى طريقة معينة يمكن بها أداء "القطع". مع ذلك، يمكن للمرء أن يؤدي القطع

بسن اللولب والخيط وشعلة اللحام والمياه النفاثة، وبلا شك بأنواع أخرى من الوسائل التي لم يُفكر فيها بعد. "القاطع" هو مثال لما يمكن اعتباره نوعًا وظيفيًا حقًا. على هذا النحو، هناك تعارض بين الاستخدام والتصميم: يمكن للمرء أن يقصد بكلمة "قاطع" أي شيء يمكن استخدامه للقطع أو أي شيء صُمِّمَ لاستخدامه في القطع عن طريق تطبيق أي مبدأ تشغيلي معروف حاليًا أو غير معروف.

هذا التمييز بين أنواع المُنتجات والأنواع الوظيفية له صلة بحالة مثل هذه الأنواع مقارنة بمفاهيم الأنواع الأخرى. أكدت فلسفة العلم أن مفهوم النوع الطبيعي، مثل "الماء" أو "الذرة"، يكمن في أساس العلم. لكن من ناحية المُنتجات الصناعية، من المسلم به، أنه لا توجد قواعد منتظمة لعنونة الأنواع بحيث تشمل جميع السكاكين أو الطائرات أو المكابس. مع ذلك، يعتمد التحديد الخاص بالنوع بشكل فضفاض على اعتبارات قابلية التحقق المتعددة التي تنطبق فقط على الأنواع الوظيفية، وليس على أنواع المُنتجات نفسها. تشترك أنواع المنتجات في مبدأ تشغيلي محدد يمنحها بعض القواسم المشتركة في السمات المادية، وتصبح هذه القواسم المشتركة أقوى بمجرد تقسيم نوع معين من المُنتجات إلى أنواع فرعية أدنى. نظرًا لأن هذه الأنواع محددة من حيث المعطيات الفيزيائية والهندسية، فهي أقرب بكثير إلى الأنواع الطبيعية في العلم، من حيث إنها تدعم قواعد شبيهة بالقانون؛ لمناقشة هذا الرأي، راجع سوافي (2008). كما أن هناك مجموعة حديثة من المقالات التي ناقشت ميتافيزيقيا المُنتجات الصناعية وأنواعها (فرانسن، كروس، رايدون وفيرماس 2014).

و. موضوعات أخرى

هناك موضوع إضافي، واحد على الأقل، متعلق بالتكنولوجيا يجب التطرق إليه لأنه أفرز قدرًا كبيرًا من الأدبيات الفلسفية التحليلية وهو موضوع الذكاء الاصطناعي والمجالات المتصلة به. مناقشة هذا المجال الواسع أمرٌ خارج نطاق هذا المدخل. لكن يمكن مراجعة الموضوع في مداخل هذه الموسوعة :آلات تورينج، وأطروحة تشيرش-تورينج، والحوسبة والتعقيد، واختبار تورينج، وحجة الغرفة الصينية، ونظرية العقل الحسابية، والوظيفية، والتحقّق المتعدد، وفلسفة علم الحاسب الآلي.

ثالثا -الجوانب الأخلاقية والاجتماعية في التكنولوجيا.

أ. تطور موضوع الأخلاق في التكنولوجيا.

حتى القرن العشرين لم يتطور موضوع أخلاقيات التكنولوجيا ليصبح موضوعًا مستقلًا كفرعٍ بمنهجٍ خاص ضمن الفلسفة. وقد يبدو التطور المتأخر في هذا المجال مفاجئًا نظرًا للتأثير الكبير الذي أحدثته التكنولوجيا على المجتمع، خصوصًا منذ الثورة الصناعية.

أحد الأسباب المعقولة لهذا التطور المتأخَر لأخلاقيات التكنولوجيا هو المنظور الأداتي للتقنية، فبشكل أساسي يتضمن هذا المنظور تقييمًا أخلاقيًا إيجابيًا للتقنية: التكنولوجيا تزيد من إمكانيات وقدرات البشر، ومرغوبة بشكلٍ عام. بالتأكيد، فمنذ العصور القديمة اعتُرف بأن القدرات الجديدة قد تُستخدم بشكل سيء أو قد تؤدي إلى غطرسة الإنسان. مع ذلك، غالبًا ما تُعزى هذه النتائج غير المرغوب فيها إلى مستخدمي التكنولوجيا، بدلًا من التكنولوجيا نفسها أو مطوريها. تُعرف هذه الرؤية بالرؤية الأداتيّة للتقنية التي أدت إلى ما يسمى بأطروحة الحياد. تنصُّ أطروحة الحياد على أن التكنولوجيا أداة محايدة يمكن لمستخدميها توظيفها بشكل جيد أو سيء. في خلال القرن العشرين، قوبلت أطروحة الحياد هذه بنقدٍ شديد، وعلى الأخص من قبل هايدجر وإيلول، اللذين ورد ذكرهما في هذا المدخل في القسم 2.0، وأيضًا من قبل فلاسفة مدرسة فرانكفورت (أدورنو، هوركهايمر، ماركوز، هابرماس).

يعتمد نطاق وبرنامج موضوع أخلاقيات التكنولوجيا إلى حد

كبير على تصورنا للتقنية نفسها. طُرِحَ في النصف الثاني من القرن العشرين مجموعة متنوعة أكثر ثراءً تجاوزت تصور التكنولوجيا كمجرد أداة محايدة، أو كوجهة نظر عالمية أو كضرورة تاريخية. شملت تلك التصورات الحديثة للتقنية تصورها كظاهرة سياسية (وينر، فينبرج، سكلوف)، وكنشاط اجتماعي (لاتور، كالون، بيكر وغيرها في مجال دراسات العلوم والتكنولوجيا)، وكظاهرة ثقافية (إيد، بورجمان)، وكنشاط مهني (أخلاقيات الهندسة، مثلا؛ دافيز)، وكنشاط معرفي (فينسينتي، وبونجي). رغم هذا التنوع، انحصر التطور في النصف الثاني من القرن العشرين في اتجاهاتٍ عامة. الاتجاه الأول هو الابتعاد عن الحتمية التكنولوجية وافتراض أن التكنولوجيا هي ظاهرة قائمة بذاتها تطوّرت بشكل مستقل والميل إلى التركيز على أن التطور التقني هو نتيجة الاختيارات (على الرغم من أنها ليست بالضرورة النتيجة المُختارة المقصودة). والاتجاه الآخر هو الابتعاد عن التفكير الأخلاقي في التكنولوجيا والميل إلى الانعكاس الأخلاقي لتقنيات محددة وإلى مراحل محددة في تطوير التكنولوْجيا. أدّى كلا الاتجاهين معًا إلى زيادة هائلة في عدد ونطاق الأسئلة الأخلاقية التي طُرحت حول التكنولوجيا. تشير التطورات أيضًا إلى أن أخلاقيات التكنولوجيا يجب أن تكون على دراية كافية بالعملية التجريبية، ولا تعتمد في نظرتها فقط على العواقب الدقيقة لتقنيات محددة، بل تهتم بالنظر إلى تصرفات المهندسين وعملية التطوير التقني. فتح هذان التوجهان الطريق لمشاركة التخصصات الأخرى في التفكير الأخلاقي في التكنولوجيا، مثل مجالي دراسات العلوم والتكنولوجيا (STS) وتقييم التكنولوجيا (TA).

ب . مناهج أخلاقيات التكنولوجيا

لا تنحصر مُشكلة أخلاقيات التكنولوجيا في تعدد مناهجها، بل إن فروعها المعرفية تعاني من وجود حالة من عدم الانضباط (وجود مجتمع من العلماء يعملون على مجموعة مشتركة من المشاكل). العلماءُ الذين يدرسون القضايا الأخلاقية في التكنولوجيا لديهم خلفيات متنوعة (مثالًا: الفلسفة، ودراسات العلوم والتكنولوجيا، وتقييم التكنولوجيا، والقانون، والعلوم السياسية) وهم لا يعتبرون أنفسهم دائمًا (في المقام الأول) من علماء أخلاقيات التكنولوجيا. لإعطاء القارئ نظرة عامة على المجال، ستُناقش ثلاثة مناهج أو مقاربات يمكن تمييزها في أخلاقيات التكنولوجيا.

1 . المقاربات الثقافية والسياسية

تستند كلٌ من المقاربات الثقافية والسياسية إلى الفلسفة التقليدية وإلى أخلاقيات التكنولوجيا في النصف الأول من القرن العشرين. المقاربات الثقافية تتصور التكنولوجيا كظاهرة ثقافية تؤثر على تصورنا للعالم، بينما المقاربات السياسية تتصورها كظاهرة تحكمها وتنظمها علاقات القوة المؤسسية في الأمة.

غالبًا ما تكون المناهج الثقافية ذات طبيعة ظواهرية أو، على الأقل، تضع نفسها فيما يتعلق بالظواهر أنها ما بعد ظواهرية. ومن الفلاسفة المنتمين إلى هذا النهج دون إيد وألبرت بورجمان وبيتر بول فيربيك وإيفان سيلينجر (مثلا: بورجمان 1984؛ إيد 1990؛ فيربيك 2005، 2011). عادةً ما تتأثر هذه المناهج بالتطورات في مجال دراسات العلوم والتكنولوجيا، لا سيما فكرة

أن التقنيات تحتوي على نص لا يؤثر فقط على إدراك الناس للعالم بل وعلى السلوك البشري نفسه، وفكرة عدم وجود تمييز أساسي بين البشر وغير البشر، بما في ذلك المصنوعات التكنولوجيا (كريش 1992؛ لاتور 1992؛ لاتور 1993؛ إيد وسيلينجر 2003). أدّى الجمع بين هاتين الفكرتين إلى ادعاء البعض أن التكنولوجيا لها وكالة أخلاقية.

تعود المقاربات السياسية في التكنولوجيا في الغالب إلى ماركس، الذي افترض أن البنية المادية للإنتاج في المجتمع، من الواضح أن التكنولوجيا عامل رئيسي فيها، هي التي تحدد البنية الاقتصادية والاجتماعية لذلك المجتمع. وبالمثل، دافع لانجدون وينر عن فكرة أن التقنيات يمكن أن تجسد أشكالًا معينة من أشكال القوة والسلطة (وينر 1980). ووفقًا له، فإن بعض التقنيات معيارية بطبيعتها بمعنى أنها تتطلب أو تتوافق بشدة مع علاقات اجتماعية وسياسية محددة. يبدو أن السكك الحديدية، على سبيل المثال، تتطلب هيكلًا إداريًا رسميًا معينًا. في حالات أخرى، قد تكون التقنيات سياسية بسبب الطريقة الخاصة التي صُممت بها. بعض المقاربات السياسية في التكنولوجيا مستوحاة من البراغماتية الأمريكية، وبدرجة أقل من أخلاقيات الخطاب. كما طالب بعض الفلاسفة، على سبيل المثال، بإضفاء الطابع الديمقراطي على التطور التقني وإدماج الناس العاديين في تشكيل التكنولوجيا (الفائز 1983؛ سكلوف 1995؛ فينبرج 1999).

على الرغم من أن المقاربات السياسية لها تشعبات أخلاقية واضحة، إلا أن فلاسفتها لا ينخرطون في التفكير الأخلاقي الواضح

في التكنولوجيا. الاستثناء الأخير والمثير للاهتمام، والذي يُعتبر محاولة لدمج عددٍ من التطورات الأخيرة وتوضيحها في دراسة شاملة لما يجب أن تبدو عليه أخلاقيات التكنولوجيا، هو ما جاء في مجموعة المقالات لأخلاقيات البراغماتية لثقافة تقنية (كيلرتز وآخرون 2002). نادى المؤلفون في هذا الكتاب بإحياء الفكر البراغماتي في الفلسفة الأخلاقية لأنها الطريقة الأمثل في التعامل مع العديد من القضايا الأخلاقية في التكنولوجيا. فبدلًا من التركيز على كيفية الوصول إلى الأحكام المعيارية حول التكنولوجيا وتبريرها، تركز الأخلاق البراغماتية على كيفية التعرف على المشكلات الأخلاقية وتتبعها في المقام الأول. علاوةً على ذلك، تعتبر عملية التعامل مع هذه المشاكل أكثر أهمية من النتيجة نفسها.

2. أخلاقيات الهندسة

تعتبر أخلاقيات الهندسة مجالًا جديدًا نسبيًا للدراسة والبحث. بدأ كمحاولة في ثمانينيات القرن الماضي في الولايات المتحدة. تهتم أخلاقيات الهندسة بـ "الإجراءات والقرارات التي يتخذها المهندسون، بشكل فردي أو جماعي" (باوم 1980:1). وفقًا لهذا النهج، تعتبر الهندسة مهنة، تمامًا كمهنة الطب.

على الرغم من عدم وجود اتفاق محدد حول كيفية تعريف المهنة، إلا أنه غالبًا ما تُذكر الخصائص التالية:

*تعتمد المهنة على المعرفة والمهارات المتخصصة التي تتطلب فترة طويلة من الدراسة.

*تحتكر الفئات المهنية ممارسة المهنة.

*تُقيّم كفاءة التنفيذ وما يمكن قبوله من قبل الأقران في المهنة؛

. توفر المهنة للمجتمع منتجات أو خدمات أو قيمًا مفيدة أو جديرة بالاهتمام، وتتميز بالمثالية في خدمة المجتمع.

. تُنظِّم الممارسة اليومية للعمل المهني من خلال المعايير الأخلاقية المستمدة من، أو المتعلقة، بالمثل الأعلى للمهنة الذي يخدم المجتمع.

القضايا الأخلاقية النموذجية التي نوقشت في أخلاقيات الهندسة هي الالتزامات المهنية للمهندسين كما هو موضح، على سبيل المثال، في قواعد أخلاقيات المهندسين ودور المهندسين مقابل المديرين، والكفاءة، والصدق، والإبلاغ عن المخالفات، والاهتمام بالسلامة وتضارب المصالح (ديفيس 1998، 2005 ؛ مارتن وشينزينجر 2005؛ هاريس، بريتشارد، ورابينز 2008).

في الآونة الأخيرة، طالب عدد من المؤلفين بتوسيع النطاق التقليدي لأخلاقيات الهندسة (على سبيل المثال، هيركيرت 2001) إلى نهج أوسع نابع من شأنين. يتمثل أحد الشأنين في أن المنهج الأخلاقي الجزئي في أخلاقيات الهندسة يميل إلى أخذ السياقات التي يتعين على المهندسين العمل من أجلها، بينما تتعلق القضايا الأخلاقية الرئيسية بكيفية "تنظيم" هذه السياقات. الشأن الآخر هو أن التركيز التقليدي للمنهج الأخلاقي الجزئي يميل إلى إهمال القضايا المتعلقة بتأثير التكنولوجيا على المجتمع أو القضايا ذات الصلة بالقرارات المتعلقة بالتكنولوجيا. ومن ثم، فإن توسيع نطاق أخلاقيات الهندسة يعني، من بين أمور أخرى، مزيدًا من الاهتمام بقضايا مثل الاستدامة والعدالة الاجتماعية.

شهدت العقود الماضية زيادة في الاستفسارات الأخلاقية المعنية بتقنيات محددة. ربما يكون أحد المجالات الجديدة الأكثر وضوحًا هو أخلاقيات الحاسب الآلي (مثل، فلوريدي 2010؛ جونسون 2009؛ ويكيرت 2007؛ فان دن هوفن وويكرت 2008)، لكن التكنولوجيا الحيوية حفَّزت أيضًا التحقيقات الأخلاقية المخصصة (مثل، شيرلوك وموري 2002؛ طومسون 2007). أمّا المجالات الأكثر تقليدية مثل الهندسة المعمارية والتخطيط الحضري فقد جذبت اهتمامًا أخلاقيًا محدودًا (فوكس 2000). في الآونة الأخيرة، أدت تقنية النانو وما يسمى بالتقنيات المتقاربة إلى إنشاء ما يسمى بأخلاقيات النانو (ألهوف وآخرون. 2007). بعيدًا عن ذلك، فقد دار نقاشٌ أيضًا حول أخلاقيات الردع النووي (فينيس وآخرون 1988).

من الواضح أن تأسيس مثل هذه المجالات الجديدة في التفكير الأخلاقي هو استجابة للتطورات الاجتماعية والتكنولوجيا. ومع ذلك، هناك تساؤل مطروح عمّا إذا كان تأسيس مجالات جديدة للأخلاقيات التطبيقية هو الإجراء الأفضل لتلبية الطلب الاجتماعي أم لا؟ في الواقع، نوقشت هذه المسألة بانتظام مع ظهور أي مجال جديد. فقد جادل العديد من المؤلفين، على سبيل المثال، بأنه لا توجد حاجة لأخلاقيات النانو لأن تقنية النانو لا تثير أي قضايا أخلاقية حديثة فعليًا (مثل، مكجين 2010). إن الغياب المزعوم لحداثة القضايا هنا يدعمه الادعاء بأن القضايا الأخلاقية التي تثيرها تقنية النانو ما هي إلا اختلاف

أو تكثيف للقضايا الأخلاقية القائمة، من ثمّ يمكن التعامل مع هذه القضايا من خلال النظريات والمفاهيم الموجودة في فلسفة الأخلاق. وللاطلاع على مناقشة سابقة مماثلة بشأن الطابع الجديد المفترض للقضايا الأخلاقية في هندسة الحاسب الآلي راجع (تافاني 2002).

غالبًا ما توصف المجالات الجديدة في التفكير الأخلاقي على أنها أخلاقيات تطبيقية، أي كتطبيقات للنظريات والمعايير المعيارية والمفاهيم والأساليب المطوّرة في فلسفة الأخلاق. ومع ذلك، بالنسبة لكل عنصر من هذه العناصر، لا يكون التطبيق عادةً واضحًا ولكنه يتطلب مزيدًا من التوصيف أو المراجعة. هذه هي الحال، لأن المعايير والمفاهيم والأساليب الأخلاقية العامة غالبًا ما تكون غير محددة بما يكفي لتكون قابلة للتطبيق بأي معنى مباشر على مشاكل أخلاقية محددة. لذلك، غالبًا ما يؤدي "التطبيق" إلى رؤى جديدة قد تؤدي إلى إعادة صياغة أو على الأقل تحسين المعايير المعيارية والمفاهيم والأساليب. في بعض الحالات، قد تتطلب القضايا الأخلاقية في مجال معين معايير أو مفاهيم أو أساليب جديدة. على سبيل المثال، اقترح بوشامب وتشيلدرس عددًا من المبادئ الأخلاقية العامة لأخلاقيات الطب الحيوي (بوشامب وتشيلدرس 2001). هذه المبادئ أكثر تحديدًا من المعايير المعيارية العامة، لكنها لا تزال عامة ومجرّدة لدرجة أنها تنطبق على قضايا مختلفة في أخلاقيات الطب الحيوي. في أخلاقيات الحاسب الآلي، أعيدَ تعريف المفاهيم الأخلاقية الحالية المتعلقة، على سبيل المثال، بالخصوصية والملكية وتكييفها للتعامل مع المشكلات النموذجية لعصر الحاسب

الآلي (جونسون 2003). قد تتطلب المجالات الحديثة للتطبيق الأخلاقي أيضًا طرقًا حديثة، على سبيل المثال، لتمييز القضايا الأخلاقية التي تأخذ في اعتبارها الحقائق التجريبية ذات الصلة بهذه المجالات، كحقيقة أن البحث والتطوير التقني يحدث على المجاميع لا على الأفراد (زوارت وآخرون 2006).

يشير ذلك إلى أن هناك مجالات مختلفة من التفكير الأخلاقي في تقنيات محددة قد تثير وتطرح قضاياها الفلسفية والأخلاقية الخاصة. حتى إن كان هذا صحيحًا، فليس من الواضح ما إذا كان يبرر تطوير حقول فرعية منفصلة أو حتى تخصّصات فرعية. قد يُقال إنه يمكن تعلم الكثير من التفاعل والمناقشة بين هذه المجالات والتفاعل المثمر مع المجالين الآخرين: المناهج الثقافية والسياسية وأخلاقيات الهندسة. لكن حاليًا يبدو أنَّ مثل هذا التفاعل غائبٌ في كثيرٍ من الحالات. بالطبع، مع وجود بعض الاستثناءات.

ج . بعض الموضوعات المتكررة في أخلاقيات التكنولوجيا

ننتقل الآن إلى تفصيل بعض الموضوعات في أخلاقيات التكنولوجيا، والتي تركز على بعض الموضوعات التي تقدّم توضيحًا للقضايا العامة في أخلاقيات التكنولوجيا وطريقة التعامل معها.

1. الحياد مقابل الفاعلية الأخلاقية

أحد الموضوعات العامة المهمة في أخلاقيات التكنولوجيا هو السؤال عمّا إذا كانت التكنولوجيا ذات حمولة قيَميّة أم لا. أكد بعض المؤلفين أن التكنولوجيا محايدة من حيث القيمة، بمعنى أن التكنولوجيا مجرد وسيلة محايدة لتحقيق غاية ما، وبالتالي يمكن توظيفها بشكل جيد أو سيئ (مثل: Pitt 2000) قد يكون لهذا الرأي بعض المعقولية بقدر ما نعتبر التكنولوجيا مجرد بنية فيزيائية مجردة. مع ذلك، يتفق معظم فلاسفة التكنولوجيا على أن التطور التقني هو عملية موجهة نحو هدف ما، وأن المصنوعات التكنولوجية بحكم تعريفها لها وظائف محددة، بحيث يمكن استخدامها لتحقيق أهدافٍ معينة دون أخرى، وإن استخدمت في غير غرضها الأصلي ستستخدم بصعوبة أكثر وفعالية أقل. هذه العلاقة المفاهيمية بين الأدوات والوظائف والأهداف التكنولوجية تجعل من الصعب الحفاظ على فكرة أن التكنولوجيا محايدة القيمة. حتى لو منحنا النقطة السابقة الأرجحية فسيبقى بإمكاننا تفسير الحمولة القيمية للتقنية بعدّة طرق مختلفة. فقد أكد بعض المؤلفين أن التكنولوجيا يمكن أن يكون لها قوة أخلاقية. مُشيرين إلى أن التقنيات يمكن أن

"تتصرف" بشكل مستقل وحر بالمعنى الأخلاقي ويمكن تحميلها المسؤولية الأخلاقية عن أفعالها.

بدأ الجدل حول إمكانية أن يكون للتقنية فاعلية أخلاقية في مجال أخلاقيات الحاسب الآلي (ايشتل 1985؛ سنابر 1985؛ دينيت 1997؛ فلوريدي وساندرز 2004) واتسع منذ ذلك الحين. عادةً ما يُعيد المؤلفون الذين يدّعون أن التقنيات يمكن أن يكون لها فاعلية أخلاقية تعريف مفهوم الفاعلية أو ارتباطها بالإرادة البشرية والحرية (مثل: لاتور 1993؛ فلوريدي وساندرز 2004، فيربيك 2011). من عيوب هذه الإستراتيجية أنها تميل إلى طمس الفروق الأخلاقية بين الإنسان والمنتجات التكنولوجيا. عمومًا، يبدو أن ادعاء أنّ التقنيات لها فاعلية أخلاقية أصبح، أحيانًا، اختصارًا للادعاء بأن التكنولوجيا ذات صلة معنوية (أخلاقية). مع ذلك، فإن هذا الادعاء يتجاهل حقيقة أن التقنيات يمكن أن تكون محمّلة بالقيمة بطرق أخرى لا تنحصر في مفهوم الوكالة الأخلاقية (راجع على سبيل المثال جونسون 2006؛ رايدر 2009؛ إليز وميجريز 2009؛ بيترسون وسبان 2011). قد يدّعي المرء، على سبيل المثال، أن التكنولوجيا تمكّن (أو حتى تدعو) وتقيد (أو حتى تمنع) بعض الأعمال والأهداف البشرية ولو بشكل محدد، ومن ثمّ فهي ذات قيمة إلى حدٍّ ما، دون ادعاء الوكالة الأخلاقية لمنتجاتها.

2. المسؤولية

لطالما كانت المسؤولية موضوعًا رئيسيًا في أخلاقيات التكنولوجيا. ومع ذلك، كانت الفلسفة التقليدية وأخلاقيات

التكنولوجيا تميل إلى مناقشة المسؤولية بعبارات عامة إلى حدٍّ ما وكانت متشائمة إلى حد ما بشأن إمكانية تحميل المهندسين المسؤولية عن التقنيات التي طوروها. وصف إلول، على سبيل المثال، المهندسين بأنهم كبار كهنة التكنولوجيا، الذين يعتزُّون بالتكنولوجيا ولكن لا يمكنهم توجيهها. جادل هانز جوناس (1984) بأن التكنولوجيا تتطلب أخلاقًا تكون المسؤولية هي الإلزام المركزي فيها، لأننا للمرة الأولى في التاريخ أصبحنا قادرين على تدمير الأرض والبشرية.

في أخلاقيات الهندسة، غالبًا ما تُناقش مسؤولية المهندسين ضمن القواعد الأخلاقية التي تحدد مسؤوليات المهندسين. تؤكد هذه القواعد الأخلاقية على ثلاثة أنواع من المسؤوليات تقع على عاتق المهندسين: (1) مزاولة المهنة بنزاهة وأمانة وبكفاءة، (2) المسؤوليات تجاه أصحاب العمل والعملاء، (3) المسؤولية تجاه الجمهور والمجتمع. فيما يتعلق بالأخير، تؤكد معظم قواعد الأخلاق الأمريكية أن المهندسين «يجب أن يولوا الأولوية للسلامة وللصحة ولرفاهية الجمهور».

وكما أشار العديد من المؤلفين (نيسنباوم 1996؛ جونسون وباورز 2005؛ سويرسترا وجيلسما 2006)، فقد يكون من الصعب تحديد المسؤولية الفردية في الهندسة. والسبب هو أن شروط الإسناد الصحيح للمسؤولية الفردية التي نوقشت في الأدبيات الفلسفية (مثل حرية التصرف والمعرفة والسببية) غالبًا ما لا يستوفيها المهندسون الفرديون. على سبيل المثال، قد يشعر المهندسون بأنهم مجبرون على التصرّف بطريقة

معينة بسبب قيود الهرمية أو ضوابط السوق، وقد يكون من الصعب جدًا أو من المستحيل التنبؤ سلفًا بالعواقب السلبية. وغالبًا ما يكون من الصعب الوفاء بشرط السببية أيضًا بسبب السلسلة الطويلة من البحث والتطوير في مجال التكنولوجيا حتى لحظة استخدامها، بالإضافة لكثرة الأشخاص المشاركين في هذه السلسلة. ومع ذلك، يؤكد ديفيس (2012) أنه على الرغم من هذه الصعوبات، يمكن للمهندسين الأفراد تحمل المسؤولية والقيام بما يجب القيام به.

إحدى القضايا المهمة في هذا النقاش هي فكرة المسؤولية. دافع ديفيس (2012)، وأيضًا لاد (1991) على سبيل المثال، عن فكرة المسؤولية التي تركز بشكل أقل على اللوم، وتؤكد على الشخصية المتطلعة أو الفاضلة لتكون جديرة بتحمّل المسؤولية. لكنّ آخرين يركزون على المفاهيم السلبية عن المسؤولية التي تؤكد على المساءلة أو اللوم أو الاتهام. دافع زاندفورت (2000)، على سبيل المثال، عن فكرة المسؤولية في الهندسة التي تشبه إلى حد كبير المفهوم القانوني للمسؤولية الصارمة، التي تضعف بشكل خطير حالة المعرفة للمسؤولية.

يقارن دورن (2012) ثلاث وجهات نظر حول إسناد المسؤولية في الهندسة: منظور قائم على الجدارة، ومنظور قائم على الحق، ومنظور أخير على العواقبية. ويرى أن المنظور العواقبي، الذي يطبق مفهومًا متطلعًا للمسؤولية، هو الأقوى في التأثير على الهندسة كممارسة.

قد تؤدي صعوبة إسناد المسؤولية الفردية إلى مشكلة الأيدي

المتعددة (PMH). صاغ هذا المصطلح دينيس طومسون (1980) الذي استخدمه للمرة الأولى في مقال عن مسؤولية المسؤولين العموميين. يستخدم المصطلح لوصف المشاكل المتعلقة بنسب المسؤولية الفردية في البيئات الجماعية. اقترح دورن (2010) نهجًا إجرائيًا، بناءً على نموذج التوازن الانعكاسي لراولز، للتعامل مع مشكلة الأيدي المتعددة؛ تشمل الطرق الأخرى للتعامل مع مشكلة الأيدي المتعددة تصميم المؤسسات التي تساعد على تجنب ذلك أو التركيز على السلوك الفاضل في المنظمات (فان دي بويل ونيهلين فاهلكيست 2012).

3. التصميم

في العقود الماضية، تزايد الاهتمام ليس فقط بالقضايا الأخلاقية التي تنشأ في أثناء استخدام التكنولوجيا، بل بالتي تنشأ في خلال مرحلة التصميم. أحد الاعتبارات المهمة وراء هذا التطور هو التفكير في أن التقنيات وعواقبها الاجتماعية، خلال مرحلة التصميم، لا تزال مرنة بينما قد يصعب تجنب آثارها السلبية على المجتمع في أثناء مرحلة الاستخدام، إلى حدٍّ ما، أو قد يصعب تحقيق الأهداف الإيجابية حينها.

في أخلاقيات الحاسب الآلي، تطوّر نهجٌ يُعرف باسم التصميم الحسّاس للقيمة (Value-Sensitive Design (VSD) وذلك لمعالجة الطبيعة الأخلاقية للتصميم بشكل صريح. يهدف هذا النهج إلى دمج القيم الأخلاقية في التصميم الهندسي بطريقة منهجية (فريدمان وكان 2003). يجمع النهج بين الدراسات

المفاهيمية والتجريبية والتكنولوجيا. هناك أيضًا مجموعة من الأساليب الأخرى التي تهدف إلى تضمين القيم في التصميم. مثلًا، تهدف مناهج "Design for X" في الهندسة إلى تضمين القيم الأساسية (مثل قابلية الصيانة والموثوقية والتكاليف) ولكنها تشمل أيضًا التصميم من أجل الاستدامة والتصميم الشامل والتصميم العاطفي (هولت وبارنز 2010). يهدف التصميم الشامل إلى جعل التصاميم في متناول جميع السكان، بما في ذلك، على سبيل المثال، ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن (إرلاندسون 2008). أمّا التصميم العاطفي فيهدف إلى تصميم ما يثير المشاعر الإيجابية لدى المستخدمين ومن ثمّ يساهم في رفاهية الإنسان.

من يحاول دمج القيم في علمية التصميم، قد يواجه مشكلة تضارب القيم؛ فالسيارة الأكثر أمانًا، نظرًا لوزنها، ليس من المرجح أن تكون أكثر استدامة. هنا تتعارض السلامة والاستدامة في تصميم السيارات. تشمل الطرق التقليدية التي يتعامل فيها المهندسون مع مثل هذا التعارض بالمفاضلة بين متطلبات التصميم المختلفة وذلك بتحليل التكلفة والفائدة وتحليل المعايير المتعددة. ومع ذلك، فإن مثل هذه الأساليب تعاني من مشاكل منهجية مثل تلك التي نوقشت في القسم 2.4 (فرانسن 2005؛ هانسون 2007). يناقش فان دي بويل (2009)البدائل المختلفة للتعامل مع تضارب القيم في التصميم بما في ذلك تحديد مستويات الإرضاء والتفكير في القيم والابتكار والتنوّع.

.4. المخاطر التكنولوجية

أخطار التكنولوجيا واحدة من الاهتمامات التقليدية في أخلاقيات التكنولوجيا. لا تثير المخاطر القضايا الأخلاقية فحسب، بل تثير أيضًا قضايا فلسفية أخرى كالقضايا المعرفية والمتعلقة بنظرية اتخاذ القرار (روزر وآخرون 2012).

تُعرَّفُ المخاطر عادةً على أنها نتاج احتمال وقوع حدث وتأثيرات غير مرغوب فيها، كما توجد تعريفات أخرى (هانسون 2004 ب). عمومًا، يبدو من المرغوب فيه إبقاء المخاطر التكنولوجية ضئيلة قدر الإمكان، فكلما زادت المخاطر، زادت احتمالية وقوع حدث غير مرغوب فيه أو تأثيرات عنه. ولذلك، فإن الحدّ من المخاطر هدفٌ مهم ضمن التطوير التقني، وغالبًا ما تُنسب القواعد الأخلاقية الهندسية المسؤولية إلى المهندسين في تقليل المخاطر وتصميم منتجات آمنة. مع ذلك، فإن الحد من المخاطر ليس دائمًا ممكنًا أو مرغوبًا فيه. لا يكون ذلك ممكنًا، لأنه لا توجد منتجات وتقنيات آمنة تمامًا. ولكن حتى لو كان الحد من المخاطر ممكنًا فقد لا يكون مقبولًا من وجهة نظر أخلاقية. فغالبًا ما يرفع تقليل المخاطر التكلفة، وقد تكون المنتجات الأكثر أمانًا أكثر صعوبة في الاستخدام أو أكثر تكلفة أو أقل استدامة. عاجلًا أم آجلًا سنواجه السؤال: ما هو الأمان الكافي؟ ما الذي يجعل المخاطرة (غير) مقبولة؟

غالبًا ما نقسم عملية التعامل مع المخاطر إلى ثلاث مراحل: تقدير المخاطر Risk Assessment وتقييمها Risk Evaluation وإدارتها Risk Management. من بين الثلاث مراحل، من

الواضح أن الثانية وثيقة الصلة بالناحية الأخلاقية. ومع ذلك، فإن تقدير المخاطر ينطوي بالفعل على أحكام قيمية كمهمة تحديد أي المخاطر يجب تقديرها في المقام الأول (شريدر فريشيت 1991). من القضايا المهمة وذات الصلة الأخلاقية أيضًا درجة الأدلة اللازمة لإثبات المخاطر. فعند تحديد المخاطر على أساس مجموعة من البيانات التجريبية، قد يُرتكب نوعان من الأخطاء. يمكن أن تَنشأ الخطورة عندما لا يوجد في الواقع أي خطأ (خطأ من النوع الأول) أو يمكن أن تُستنتج عن طريق الخطأ أنه لا يوجد خطر بينما الخطر موجود فعلًا (خطأ من النوع الثاني). يهدف العلم تقليديًا إلى تجنب أخطاء النوع الأول. جادل العديد من المؤلفين بأنه في السياق المحدد لتقييم المخاطر، غالبًا ما تكون هناك أهمية أكثر لتجنب أخطاء النوع الثاني (كرانور 1990؛ شريدر فريشيت 1991). والسبب هو أن تقييم المخاطر لا يهدف فقط إلى إثبات الحقيقة العلمية ولكن له أهداف عملية أخرى، كتوفير المعرفة على أساس القرارات التي يمكن اتخاذها حول ما إذا كان من المرغوب فيه تقليل أو تجنب بعض المخاطر التكنولوجية من أجل حماية المستخدمين والجمهور.

تُقيّمُ المخاطر بعدة طرق (راجع، على سبيل المثال، شريدر فريشيت 1985). أحد الأساليب الممكنة هو الحكم على مقبولية المخاطر من خلال مقارنتها بمخاطر أخرى أو بمعايير معينة. يمكننا مثلًا مقارنة المخاطر التكنولوجية مع تلك المخاطر التي تحدث في الطبيعة، لكن ينطوي هذا النهج على خطر ارتكاب مغالطة طبيعية: قد تكون المخاطر التي تحدث في الطبيعة (في بعض الأحيان) لا مفرّ منها ولكن هذا لا يجعلها بالضرورة

مقبولة أخلاقيًا. بشكل عام، غالبًا ما يكون من المشكوك فيه الحكم على مقبولية مخاطر التكنولوجيا "أ" من خلال مقارنتها بمخاطر التكنولوجيا "ب" إذا لم تكن "أ" و"ب" بديلين في القرار (للاطلاع على هذه المغالطات وغيرها في التفكير حول المخاطر، راجع هانسون (2004 أ).

النهج الثاني لتقييم المخاطر هو تحليل التكلفة والمزايا للمخاطر RCBA، والذي يعتمد على وزن المخاطر مقابل فوائد النشاط. يمكن تطبيق معايير قرار مختلفة إذا أُجريَ تحليل التكلفة والمزايا (كنيس وبن دافيد وشولز 1983). وفقًا لهانسون (2003: 306)، عادةً ما يُطبَّقُ المعيار التالي: «... يكون الخطر مقبولا إذا وإذا فقط كانت الفوائد الإجمالية الناتجة عن التعرض للخطر تفوق التكلفة الإجمالية للمخاطر التي تُقاس على أنها عدم الاستفادة المرجحة من النتائج«.

تتمثل الطريقة الثالثة في تأسيس قبول المخاطر على موافقة الأشخاص المحتمل تعرضهم للمخاطر بعد إبلاغهم بها (الموافقة المسبقة). مشكلة هذا النهج هي أن المخاطر التكنولوجية عادةً ما تؤثر على عدد كبير من الناس في وقت واحد. لذلك قد تؤدي الموافقة المسبقة إلى حالة "تحييد المجتمع" (هانسون 2003: 300).

اقترح عددٌ من المؤلفين بدائل للمناهج التقليدية لتقييم المخاطر على أساس الحجج الفلسفية والأخلاقية. فاقترح شريدر فريشيت (1991) عددًا من الإصلاحات في تقييم المخاطر وإجراءات التقييم على أساس النقد الفلسفي للممارسات

الحالية. يناقش رويسر (2012) فكرة دور العواطف في الحكم على قبول المخاطر. اقترح هانسون المبدأ البديل التالي لتقييم المخاطر: «يكون التعرض للمخاطر مقبولا إذا وإذا فقط كان هذا التعرض جزءًا من نظام اجتماعي مُنصف للمخاطرة يعمل لصالح الأفراد» (هانسون 2003: 305). يقدم اقتراح هانسون عددًا من الاعتبارات الأخلاقية في تقييم المخاطر التي لا تُعالج تقليديًا أو يتم تناولها بشكل هامشي فقط، هذا مقابل ما إذا كان الأفراد يستفيدون من نشاط محفوف بالمخاطر وما إذا كان توزيع المخاطر والمنافع عادلًا.

انتقد بعض الكتاب التركيز على المخاطر في أخلاقيات التكنولوجيا، فبعضهم يرى أننا غالبًا ما نفتقر إلى المعرفة لتقييم أخطار التكنولوجيا الجديدة بشكل موثوق قبل أن تدخل حيز الاستخدام. غالبًا لا نعرف احتمالية حدوث خطأ ما، وأحيانًا لا نعرف، أو على الأقل لا نعرف تمامًا، ما الذي قد يحدث وما هي العواقب السلبية المحتملة. للتعامل مع هذا الانتقاد اقترح بعضهم تصور إدخال التكنولوجيا الجديدة في المجتمع كتجربة اجتماعية، وحثوا على التفكير في الظروف التي تكون فيها مثل هذه التجارب مقبولة أخلاقيًا (مارتن وشينزينجر 005؛ فان دي بويل 2009 ب). هناك مجال آخر من الانتقادات ينصُّ على أن التركيز على المخاطر أدى إلى تقليل تأثيرات التكنولوجيا التي أُخِذت في الاعتبار فقط (سويرسترا وني مولدر 2012)، كالتأثيرات المتعلقة بالسلامة والصحة، بينما تم تجاهل التأثيرات "الناعمة"، ذات الطبيعة الاجتماعية أو النفسية، الأمر الذي قد يؤدي إلى توقف التقييم الأخلاقي للتقنيات الجديدة.

فلسفة تغيير المُعتقدات المُقيّدة للذات

Rebecca Roache

دع الفلاسفة ديكارت وكانط وغيرهما يساعدونك في رؤية العالم من خلال مراجعة أكثر إيجابية وسوف تنجح في كل ما تفعل.

هل سبق لك أن قررت عدم الذهاب إلى تلك الترقية الوظيفية لأنك تعتقد أنك لست مؤهلًا بما فيه الكفاية؟ أو تجنبت طلب المساعدة من أحد الجيران لأنك تشعر أنك ستكون مصدر إزعاج؟ أو اعتبرت فشلك في الحصول على ما تريد تأكيدا لفكرة: كان من الواضح أن حدسك بأن الأمر لن ينجح أبدًا كان صحيحًا؟ نعم وأنا كذلك. مثل هذه المعتقدات المتشائمة شائعة، وتعيقك أكثر مما تدرك. ربما لم يخطر ببالك أبدا أنه من الممكن تغيير هذه المواقف المتشائمة، ناهيك عن كيفية القيام بتلك الخطوة. ربما لا ترغب في تغييرها حتى لو استطعت – فحتما لا ترغب في أن تكون ذلك الإنسان المتغطرس بما يكفي ليعتقد أنه يمتلك فرصة النجاح في أمر هو غير مؤهل له، أو من لا يفكر مليًا قبل طلب أي شيء من جيرانه، أو من يقترب من أهدافه بثقة لا تتزعزع في إمكانية النجاح؟

الفلسفة والتدريب هما شراكة مثالية -وغير مستكشفة. تتضمن ممارسة الفلسفة تحديد الافتراضات الخفية وتحديها، واستخدام المقارنات للكشف عن المعايير المزدوجة، وفضح التفكير المراوغ: كل الأشياء التي تساعد في تدريب العملاء المثقلين بالمعتقدات التي تعرقل نجاحهم، والذين يتعاطفون مع الجميع باستثناء أنفسهم، والذين يتجاهلون أخطائهم في التفكير؛ لأنهم مشغولون جدًا في انتقاد أنفسهم. في كثير من الأحيان أيضًا، تجد أفكار الفلاسفة – بمن فيهم رينيه ديكارت وغيره من الفلاسفة

الذين سأذكرهم هنا – أوجدوا منظورا جديدا ومفيدا لمواجهة الصعوبات التي يتعرض لها الكثير منا كل يوم.

أولا ابحث عن المعتقدات المُقيّدة لك:

في الواقع، يمكنك ويجب عليك تغيير المعتقدات التي تعيقك. القيام بذلك سيجعل حياتك أفضل. أولًا، يجب أن تحدد هذه المعتقدات. وهذا أصعب مما يبدو. في كثير من الأحيان المعتقدات التي تعيقنا هي جزء كبير من هويتنا لدرجة أننا لا ندرك أننا نمتلكها. نحن لا ندرك كيف يشكلون الطريقة التي ننظر بها إلى العالم. نعتقد أننا ننظر إلى الأشياء بموضوعية، لكن في الحقيقة الأمر لا نكون كذلك. ما يراه شخص ما على أنه وظيفة ليس مؤهلا لها، وبالتالي لا يجب أن يتقدم لها، يراه شخص آخر أنها فرصة سيكون من السخف عدم الذهاب إليها - لأنه، من يدري، قد ينجح الأمر برمته.

عندما يتعلق الأمر بإيجاد واستكشاف المعتقدات الأساسية الإشكالية، ونفض الغبار عنها، وإظهارها إلى النور لتأملها، فإن الفلاسفة هم ذوو الخبرة للقيام بذلك. إنه في صميم ما نقوم به. تتضح هذه العملية بوضوح في كتابات ديكارت، الفيلسوف الفرنسي في القرن السابع عشر. في مقالته تأملات في الفلسفة الأولى (1641)، يفكر أن كل ما يعرفه قد يتضح أنه خاطئ، لأنه يعتمد على المعرفة التي وصلته في البداية من خلال حواسه، ويمكن أن تخدعنا حواسنا أحيانًا. لقد شرع في رفض كل شيء كان يعتقد أنه يعرفه تمامًا، بهدف السماح فقط بالعودة إلى تلك المعتقدات التي يمكن أن يكون متأكدًا منها تمامًا، وأنها ليست

خاطئة. في النهاية –وكما هو معروف- توصل إلى حقيقة واحدة لا يمكن إنكارها: أنه موجود. "أنا أفكر إذن أنا موجود" تعبر ملاحظة ديكارت عن أنه طالما لديه أفكار، يمكنه التأكد من وجوده.

بأسلوب ديكارت لستَ بحاجة إلى التخلص من كل ما تؤمن به. ولكن يمكنك الاستفادة بشكل كبير من إجراء مراجعة لمعتقداتك الأكثر عمقًا. لقد أدركتُ مؤخرًا فقط مدى أهمية هذا الأمر ومن المحتمل أن يغير حياتي. لقد كنت أمارس الفلسفة (تقريبًا) طوال مسيرتي المهنية، ومنذ عامين بدأت في استخدام مهاراتي الفلسفية وتدريبي لتمرين الناس على التغلب على الصعوبات التي يواجهونها. أي نوع من الصعوبات؟ هناك الكثير بالطبع، لكن هناك شيء أواجهه مرارًا وتكرارًا مع عملائي المتدربين، والذين هم . دائمًا . أذكياء ومنفتحون على التعرف على ما هو جديد، هو حيرتهم حول كيفية الوصول إلى حيث يريدون أن يكونوا. لا يمكنهم رؤية طريق إلى تلك الوظيفة، تلك المهنة، تلك الحياة الأسرية التي يرغبون فيها، في ضوء التزاماتهم ووضعهم الحالي.

هناك العديد من العقبات التي تعترض مساراتهم المهنية، وتخرج عن سيطرتهم؛ عقبات مثل التمييز على أساس الجنس والعنصرية وأشكال أخرى من عدم المساواة تجعل من الصعب على بعض الناس أن تحقق النجاح. من الضار التغاضي عن هذه العقبات الخارجية مع تقديم النصائح للنجاح، وقد طرحت الباحثة إفرات ليفني Ephrat Livni في مقالها على موقع "كوارتز أفريقيا" Quartz Africa حيث ترى أن "كل النصائح المهنية للمرأة هي شكل من أشكال التلاعب بالعقول" (2018). لكن بعض

العقبات التي تعترض نجاحنا هي تلك التي وضعناها بأنفسنا، وغالبًا دون أن ندرك ذلك. غالبًا ما يكشف الحفر في أعماق مبادئ عملائي في التدريب عن تلك المعتقدات التي يعتبرونها سخيفة، ومع ذلك يتأثرون بها. تتضمن الأمثلة الشائعة لمثل هذه المعتقدات أنه لا يحق لي الراحة إلا إذا كنت منتجًا، وإذا لم أتمكن من فعل شيء ما دون طلب المساعدة، فأنا غير كفء - بالإضافة إلى ذلك الذي ألمحت إليه في الفقرة الافتتاحية: إن أخذ نظرة أكثر إيجابية عن نفسي سيجعلني متعجرفًا بشكل لا يطاق.

ربما، بقراءة هذا، فإنك تفكر في ماهية معتقداتك التي تقيدك. كيف تعرف كيفية تغييرها بمجرد العثور عليها، وماذا تتوقع أن يحدث إذا فعلت ذلك؟

تقبل أنك ترى العالم من خلال فلتر شفاف.

لا أحد منا يدرك العالم كما هو "حقًا". ميّز الفيلسوف إيمانويل كانط من القرن الثامن عشر بين النومينون[1] noumena (الأشياء في حقيقتها) والظواهر phenomena (الأشياء كما تبدو للمراقبين). فنحن لن نتمكن أبدًا معرفة النومينون، وفقًا لكانط؛ يمكننا معرفة الظواهر فقط. وما نعرفه حينما ندرك الظواهر يعود إلى إدراكنا. والساتر الشفاف الذي نضعه على

1 النومينون noumena هو مصطلح فلسفي ويقصد به ويرادفه في الاستخدام الفلسفي الشيء في ذاته. ومصطلح النومينون لم يكن شائعا حتى جاء به الفيلسوف الألماني إيمانويل كانت ثم أصبح مصطلح النومينون مرتبطا بالفلسفة الكانطية. والمقصود بالشيء في ذاته هو الحقيقة الأساسية للشيء التي تكمن وراء الظواهر.

الواقع ونتفاعل معه، نتمثله كما يحدث في العالم نفسه. بوضعه بشكل أخرق إلى حد ما: الفكرة هي أنه عندما تنظر إلى الشاشة التي تقرأ عليها هذا المقال، فإن ما تراه يتعلق بك وعن علاقتك بما تنظر إليه أكثر مما هو متعلق بـ العالم كما هو "حقًا". هذا التمييز بين العالم الذي ندركه والعالم في حد ذاته يدعم المجال الفرعي الكامل للفلسفة المعروف باسم الفينومينولوجيا. كان لدى كانط أفكاره الخاصة حول ما هو حولنا الذي يحدد الستار المعين الذي نضعه على الواقع - لكننا لسنا بحاجة إلى الدخول في ذلك. يمكن أن يكون درسنا هنا: نحن ننظر إلى العالم من خلال مُرشَّح(فلتر). يشتمل هذا المُرشَّح على معتقداتنا الراسخة، من بين أشياء أخرى. وبمجرد أن ندرك هذا - حتى قبل أن نصل إلى مرحلة تحديد هذه المعتقدات التي تشكل الواقع، ناهيك عن محاولة تغييرها - نفتح إمكانية استخدام مرشح مختلف لرؤية العالم، السؤال عن كيف يمكن أن يبدو العالم مختلفًا إذا فعلنا ذلك.

انطقها بوضوح.

اعتاد مشرف التخرج، أستاذ الفلسفة الراحل هيو ميلور Hugh Mellor، أن يقول لي: "أنت لن تفهمي شيئًا حتى تكتبيه". وهذا صحيح في التدريب كما هو الحال في الفلسفة. أفكارنا - بما في ذلك تلك التي نجدها أكثر إقناعًا - غالبًا ما تأتي إلينا شبه مُشكَّلة، وهذا يمكن أن يخفي عيوبها. إن التعبير عن هذه المعتقدات ببساطة يمكننا من فهمها بشكل أفضل، وفي بعض الأحيان يكشف أنها مجرد أفكار جنونية. (ربما تكون قد مررت بتجربة التعبير عن

فكرة لشخص ما ثم القول: "الآن بعد أن قلتها بصوت عالٍ، أدرك مدى سخافتها!") هذا صحيح في جرف معتقداتنا المعيقة. تكمن المشكلة في أننا غالبًا ما نخجل من التعبير عن هذه المعتقدات، ربما لأنها تجعلنا نشعر بعدم الارتياح. ومع ذلك، فإن التحلي بالشجاعة وتأملها بوضوح يستحق كل هذا العناء.

وجدت إحدى عميلاتي مؤخرًا، أنه من الأنانية والكسل أن تقضي 20 دقيقة يوميًا في الاسترخاء وقراءة رواية، وجدت نفسها غير قادرة على التوصل إلى أي طريقة مرضية للتعبير عن هذا الشعور عندما ضغطت عليها. لقد جربت ورفضت الاستراحة لمدة 20 دقيقة واعتبرته أمرا أنانيا وأنها يجب أن تكون قادرة على العمل طوال الوقت دون انقطاع، وكلا العبارتين - على الرغم من التعبير عنها بوضوح - وجدت أنها غير قابلة للتصديق. أدركت أن عدم ارتياحها للراحة كان "مجرد شعور"، غير مدعوم بأي ادعاء مقنع.

شعرت عميلة أخرى أنها لم تنجز ما يكفي خلال اليوم، ولكن عندما طلبتُ منها سرد كل الأشياء التي اعتقدتْ أنها يجب أن تفعلها، أدركتْ أن كل الساعات التي من المفترض أن تقضيها في أداء هذه المهام لم تكن كافية حتى لأداء نصفها.

لذلك في المرة القادمة التي تجد فيها أنك متردد في فعل شيء من شأنه أن يجعل حياتك أسهل، اسأل نفسك عن السبب. كيف تكمل الجملة التي تبدأ: "لأن..."؟ مع سرد الأسباب التي تجعلك مترددا. اشرح ترددك لصديق. تخيل أنك تقدم حجة لمعارضتك للنشاط الذي تنوي فعله. هل تفسيرك منطقي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فربما حان الوقت لتفعل مثل ديكارت وتتخلص من هذا الاعتقاد.

إذا كنت قد حفرت عميقًا في مقاومتك، واكتشفت بعضًا من معتقداتك المقيدة والمفلترة، فتوقف قليلًا وهنئ نفسك. قد تكون هذه العملية متعبة؛ فأنت تقاوم بعض الطرق الأساسية التي تتواصل بها مع العالم والأشخاص الموجودين فيه، وقد يكون ذلك مقلقًا حقًا. إنه أمر مزعج للغاية، في الواقع، أنه عندما نواجه أدلة تؤكد هذه المعتقدات المعيقة لنا، فإننا نفضل غالبًا رفض تلك الأدلة على التخلي عن معتقداتنا الأساسية. لقد رأيت هذا في جلسات التدريب: أصر أحد العملاء على أنه أقل ذكاءً بكثير من أقرانه، وعندما سألته عن التعليقات التي يتلقاها من مشرفه، اعترف بأن التعليقات إيجابية، ولكنه قال معترضا: إن المشرف يقول ذلك ليس لأنني أتمتع بالذكاء بقدر ما يقوله كعملية تحفيز لي.

هذا العميل، الذي وجد أن إيمانه بأوجه قصوره الخاصة يتعارض مع ردود الفعل المشجعة لمشرفه، ومن أجل أن يحافظ على موقفه السلبي من نفسه اختار أن يعتقد أن مشرفه غير صادق. من السهل جدًا القيام بذلك. جادل الفيلسوف الأمريكي ويلارد فان أورمان كواينWillard Van Orman Quine من القرن العشرين بأن معتقداتنا لا تصمد أو تسقط اعتمادًا على اختبار موضوعي لصدقها. إنها تصمد أو تسقط اعتمادًا على مدى توافقها مع معتقداتنا الأخرى - وعندما تتعارض معتقداتنا، فليس من الواضح دائمًا ما الذي يجب أن نرفضه وأيها (إن وجد) يجب أن نحتفظ به. للتعبير عن هذا نستخدم مصطلح "تصفية الواقع" الخاصة بنا: اترك أي توقع بأن هناك طريقة "صحيحة"

لتصفية الواقع. ووفق كواين، لا توجد طريقة واحدة صحيحة للقيام بذلك. هناك فقط عوامل تصفية متماسكة داخليًا أكثر وأقل فائدة.

نظرًا لأنه من غير المريح رفض معتقداتنا الأساسية السلبية تماما، فلن أطلب منك القيام بذلك الآن. بدلًا منه، جَرِّبْ شيئًا ألطف. للمتعة فقط، اسأل نفسك كيف يمكن أن تكون الخيارات التي تتخذها مختلفة إذا كانت معتقداتك الأساسية مختلفة. في حالة موكلي، طلبت منه بدلا من الاعتقاد بأنه ليس ذكيا جدا، يمكن له أن يتخيل ما قد يكون عليه الحال إذا اعتقد أنه كان ذكيًا مثل أقرانه. كيف يمكن أن يختلف موقفه من عمله؟ ما هي الأشياء الجديدة التي قد يتجرأ على تجربتها؟ لقد توصل إلى الكثير من الأفكار - تقدَّمْ لهذه الوظيفة، واطلبْ التعاون مع هذا الزميل – تلك المساعدة التي كانت في السابق محظورة. من خلال القيام بذلك، اكتسبَ نظرة ثاقبة على بعض الطرق التي تؤثر بها معتقداته عن نفسه على خياراته، وكيف يمكن للمعتقدات المختلفة أن تفتح فرصًا جديدة.

من السهل التقليل من أهمية مثل هذا التحول في المنظور. تغيير معتقداتنا الأساسية يمكن أن يغير جذريًا الطريقة التي ننظر بها إلى العالم - بشكل جذري، في الواقع، استخدم فيلسوف العلوم الأمريكي في القرن العشرين توماس كونThomas Kuhn كلمة "ثورة" لوصف استبدال مجموعة من المعتقدات الأساسية بـ أخرى مثلما يحدث في العلم. مثل هذه الثورات - على سبيل المثال، استبدال ميكانيكا نيوتن بنظرية النسبية لألبرت أينشتاين

في الفيزياء - يمكن أن تكون مقلقة للغاية، كما أوضح كون Kuhn في هيكل الثورات العلمية (1962):"

خلال الثورات، يرى العلماء أشياء جديدة ومختلفة عند البحث باستخدام أدوات مألوفة في الأماكن التي كانوا ينظرون إليها من قبل. يبدو الأمر كما لو أن المجتمع المهني قد تم نقله فجأة إلى كوكب آخر حيث تُرى الأشياء المألوفة في ضوء مختلف وينضم إليها أيضًا أشياء غير مألوفة".

الثورات العلمية، رغم كونها مقلقة، لكنها مهمة للتقدم العلمي؛ وبالمثل، فإن إصلاح معتقداتك الأساسية، بينما تكون مقلقة، إلا أنها يمكن أن تكون مهمة للنمو الشخصي. كن شجاعا وجربه. سأراهن أنه بمجرد أن تبدأ، ستدرك الأسباب التي تجعلك تعتقد أن المعتقدات البديلة قد تكون مهمة. لا تتوقع تغيير معتقداتك المقيدة الراسخة في لحظة. يعتبر مجرد إدراك أنك تشاهد العالم من خلال أحد الفلاتر العديدة الممكنة تقدمًا مهمًا في هذه المرحلة.

ارفض ازدواجية المعايير

في كثير من الأحيان، نؤمن بأشياء عن أنفسنا وخياراتنا وفرصنا لن نحلم بتصديقها عن الآخرين. وهذا يجعل التفكير في النصيحة التي نقدمها، للأصدقاء والأقارب والأشخاص الذين نوجههم، طريقة مفيدة لتقييم ما إذا كنا نصدق أشياء منطقية عن أنفسنا. دعنا نعود إلى إحجامك عن طلب المساعدة من أحد الجيران. إذا كان أحد أصدقائك يفكر في طلب المساعدة من أحد الجيران، فهل تنصحه بعدم القيام بذلك؟ لا أظن ذلك - على

الأقل، ليس إلا إذا كان هناك تاريخ من العداء بينه وبين جيرانه، أو أي سبب وجيه آخر للحذر. أنواع المعتقدات التي تستخدمها لتبرير إحجامك عن طلب المساعدة من جيرانك - لأن الناس لا يحبون مساعدة جيرانهم، وما إلى ذلك – ستكتشف أنها سخيفة إذا فكرت في تطبيقها على صديق.

وبالمثل، لن تنصح صديقًا بعدم الذهاب إلى تلك الترقية؛ ولن ترد على فشلهم في بعض المجالات بقولهم: "أترون؟ أخبرتك أن الأمر لن ينجح أبدًا! "إذا كنت ستعامل أصدقاءك بهذه الطريقة، فلن يكون لديك أصدقاء أبدا. هذه أشياء لا يجب قولها للناس لأنها غير داعمة وحتى مسيئة. وبما أنك إنسان، فإذا كان هناك شيء لن تقوله لصديق، الأولى ألا تقوله لنفسك أيضًا. لما لا؟ حسنًا، هناك قواعد (أخلاقية، اجتماعية، آداب السلوك وما إلى ذلك) تحكم سلوكنا تجاه الناس. ومن الأمثلة على ذلك: لا تسرق؛ قلْ شكرًا عندما يظهر لك شخص ما مراعاة؛ لا تسأل معارفك الجدد عن حياتهم الجنسية. هذه القواعد لا استثناء فيها، فلا مبرر لمن يقول مثلا: لا بأس من سرقة الإمدادات الطبية لإنقاذ الحياة إذا لم تكن هناك طريقة أخرى للحصول عليها، ولكن، بغض النظر عن الظروف الاستثنائية، فإننا نطبقها على الجميع بشكل متساوٍ. لذا، لا تسرق معناها" لا تسرق من أحد" في المطلق؛ وليس "لا تسرق من الأشخاص الذين تحبهم" أو "لا تسرق إلا إذا كنت في مزاج سيء".

بعبارة أخرى، لا يوجد مبرر لعدم تطبيق نفس المعايير على تفاعلاتك مع نفسك كما تنطبق على تعاملاتك مع الآخرين. إذا

كنت تعتقد أنه من المهم تجنب استخدام اللغة الجارحة عند التحدث إلى أشخاص آخرين، فتجنبها عند التحدث إلى نفسك؛ إذا كنت لا تعتقد أنه من المناسب أن تفترض أن الناس ينظرون إلى صديقك المفضل على أنه مصدر إزعاج، فلا تفترض أن الناس يرونك كمصدر إزعاج؛ وهكذا.

تقبّل أنك لست إنسانًا آليًا عاقلًا

كلمة تحذير، رغم ذلك. لا تتوقع الكثير من نفسك. على وجه الخصوص، أدرك أنه لا أحد منا لديه قوى عقلانية مفرطة. من الممكن أن ندرك أننا نتمسك باعتقاد نعلم أنه خاطئ، أو حتى غير معقول، ومع ذلك ما زلنا نتأثر به. في الواقع، هذا شائع للغاية. جادل الفيلسوف الاسكتلندي ديفيد هيوم David Hume في القرن الثامن عشر بأنه ليس لدينا سبب وجيه للاحتفاظ بالعديد من معتقداتنا الأساسية - بما في ذلك، إيماننا بالعلاقة السببية - ومع ذلك ما زلنا نجدها مقنعة على أي حال. في مقال عن الطبيعة البشرية (1739)، كتب: "العقل يجب أن يكون فقط عبدًا للمشاعر".

الكثير مما نعتقده يبدو غير منطقي. عندما تكتشف معتقداتك المقيدة، قد تجد نفسك تقول أشياء لا معنى لها على ما يبدو مثل: عرض جاري مساعدتي، لكني ما زلت أشعر أنني سأكون عبئًا إذا طلبت المساعدة. يحدث هذا لأن المعتقدات التي نتمسك بها عن أنفسنا تتعلق بالمشاعر بقدر ما تتعلق بالحقائق - ولا تتغير المشاعر بين عشية وضحاها. يستغرق القلب بعض الوقت ليلحق بالرأس، الأمر الذي قد يكون محبطًا، ويمكن أن

يقودنا إلى انتقاد أنفسنا بشكل أكثر قسوة. قاوم هذا الإغراء. لمساعدتك، لدي حلقة بودكاست تتناول هذا الموضوع. في بعض الحالات، يتطلب تغيير معتقداتنا الأساسية تغيير سمات شخصيتنا - على سبيل المثال، قد نحتاج إلى تعلم أن نكون أقل اعتمادًا على الذات وأكثر انفتاحًا لقبول المساعدة من الآخرين - وهذا يستغرق وقتًا وممارسة. كتب أرسطو عن عملية تطوير الصفات أو الفضائل الصحيحة للشخصية، وأدرك أن هذا قد يستغرق سنوات من العمل، مدعومًا بالوجود في المحيط الاجتماعي الصحيح من النماذج التي يحتذى بها. المفتاح هنا هو أن تتحلى بالصبر مع نفسك. اقبل ما تكتشفه عن نفسك. المشاعر تتغير مع مرور الوقت.

أهم الأفكار

أولًا، ابحث عن معتقداتك المعيقة لك. ربما لديك معتقدات تقف في طريق سعادتك ونجاحك، لكن لا تتوقع أن تكون واضحة على حقيقتها. غالبًا ما يكونون جزءًا منا لدرجة أننا لا نراهم. افتح عقلك لاكتشاف وتحدي المعتقدات التي لم تدرك أنك تحملها بعد.

2. تقبل أنك ترى العالم من خلال فلتر. نحن لا نرى الأشياء "كما هي بالفعل". واقعنا يتشكل من خلال ما نؤمن به. يساعد الشعور بالراحة مع هذه الفكرة على فتح إمكانية تغيير الفلتر الذي نضعه على الواقع.

3. يجب أن نفهم المعتقدات التي تعيقنا بشكل أوضح؛ مما

يساعدنا على تحديها. تدرب على التعبير عن ترددك في اتخاذ الخيارات التي من شأنها أن تساعدك على المضي قدمًا. إذا كنت تشعر بالذنب بشأن أخذ قسط من الراحة، أو إذا كنت مقتنعًا بأنك كسول أو لست ذكيًا جدًا - لماذا بالضبط؟ اكتبها بوضوح. اشرحها لصديق؛ مما يسهل فهمها.

4. إذا لم تتمكن من حمل نفسك على رفض معتقداتك المعيقة لك تمامًا، فربما يمكنك التدرب على تخيل ما سيكون عليه الحال إذا كان لديك معتقدات مختلفة وأكثر إيجابية. كيف ستعيش بشكل مختلف إذا كنت تعتقد أنك ذكي، بعد كل شيء؟ يساعد التفكير في هذا في إظهار كيف تقف معتقداتك في طريقك، وكيف ستكون الأمور مختلفة بدونها.

5. تلك الأشياء السلبية التي تقولها لنفسك: هل ستقولها لشخص آخر؟ إذا لم يكن كذلك، فلا يوجد مبرر لقولها لنفسك.

6. تتغير عواطفنا بشكل أبطأ من معتقداتنا. توقع أن تشعر بتأثير معتقداتك المقيدة حتى بعد أن تقبلت بعقلانية أنها خاطئة. سوف يتغير ذلك في النهاية.

ماذا تتوقع أن يحدث إذا اتبعت النصيحة التي قدمتها هنا، وشرعت في تحديد ورفض المعتقدات التي تعيقك؟ دعنا نجيب على هذا عن طريق تجربة فكرية. تخيل أن شخصًا ما تعرفه في علاقة "مسمومة". شخص يعي مع من يقول باستمرار أنواع الأشياء التي تقولها لنفسك: ستفشل في هذا وأنت لست جيدًا بما يكفي لذلك. هل يمكنك أن تتخيل أن صديقك يمكن أن يصل إلى أقصى إمكاناته في تلك الظروف؟ أنا أشك في ذلك. هذه الأنواع من الملاحظات ترهقنا وتقوض ثقتنا وتحفيزنا. أي نجاح في هذه الظروف سيكون صعب المنال.

لكن تخيل الآن أن صديقك استبعد ذلك الشخص السام من حياته وانخرط مع شخص أكثر محبة واحترامًا يؤمن به ويشجعه ويذكره باستمرار بأن الأمور قد تنجح. ماذا تتوقع أن يحدث لصديقك نتيجة لذلك؟ سأخمن أنك تتوقع، بمرور الوقت، أن ترى صديقك يستعيد ثقته ويصبح أكثر جرأة وطموحًا في إجراء تغييرات إيجابية في حياته. كنت تتوقع أن ترى صديقك يزدهر. يمكنك أن تتوقع أن ترى نفسك تتألق أيضًا، إذا استطعت استبدال المعتقدات التي تعيقك بأخرى تدفعك إلى الأمام. المعتقدات التي تعيقك يمكن أن تكون مثل الأشخاص الذين يعيقونك. بمجرد ذهابهم من حياتك، تنفتح آفاق جديدة.

ريبيكا روتشي هي فيلسوفة بريطانية يسارية ومحاضرة في كلية رويال هولواي بجامعة لندن، وتشتهر بعملها في فلسفة اللغة والأخلاق العملية وفلسفة العقل. وهي معروفة بشكل خاص بعملها في تحليل الشتائم، والتي ظهرت في وسائل الإعلام المختلفة مثل البي بي سي.

فلسفة الأحلام الصافية

Jordan Lite

تتجاوز القدرة على التلاعب بعوالم أحلامنا حبكة الخيال العلمي لفيلم "البداية" Inception. يشرح خبير الأحلام من جامعة هارفارد كيف يمكن التحكّم في الأحلام.

تُشعرنا بعض الأحلام بالإلهام الشديد – حتى أننا نتمنى العودة إلى النوم لنبقى هناك. مع ذلك، اتضح أن قدرتنا على تشكيل أحلامنا أكبر من مجرد فرصة. في الفيلم الشهير "بداية" Inception، يستخدم دوم كوب Dom Cobb(ليوناردو دي كابريو) وزملاؤه المخدرات والملفات النفسية لإثارة أحلام محدّدة لدى الناس. على الرغم من أن التخدير الثقيل ومستوى التفاصيل المحرضين في الفيلم من الصعب أن يحدث في الواقع، ومع ذلك فالتحكم في الأحلام ليس بالكامل من صنع أفلام هوليوود.

لقد ثبت أن تقنيات التحكّم في أحلامنا أو على الأقل التأثير عليها تظهر في العمل في تجارب النوم. يمكننا وضع استراتيجية للحلم بموضوع معين أو حل مشكلة أو إنهاء كابوس متكرر، من خلال الممارسة، يمكننا أيضًا زيادة فرصنا في الحصول على حلمٍ صاف، وهو نوع من "الحلم داخل الحلم" الذي تنزلق إليه شخصيات فيلم "بداية" بانتظام.

لا تزال القدرة على التأثير في عوالم نوم الآخرين قليلة. لكن التقنيات الحديثة تزيد من احتمالية أننا، على أقل تقدير، سنحصل على فكرة عمّا يحلم به الآخرون في الوقت الفعلي.

سألنا ديردري باريت Deirdre Barrett،أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد، ومؤلف كتاب

"لجنة النوم: كيف يستخدم الفنانون والعلماء والرياضيون الأحلام لحل المشكلات بطريقة إبداعية - وكيف يمكنك ذلك أيضًا" The Committee of Sleep: How Artists, Scientists and Athletes Use Dreams for Creative Problem-Solving—and How You Can, Too والذي صدر عن دار (كراون، 2001)، حول ما تفعله استراتيجيات التحكم في الأحلام وما الاستراتيجيات التي لا تنجح - ولماذا.

فيما يلي نسخة منقّحة من المقابلة مع دكتور باريت:

نحن جميعًا نعرف الأحلام، لكن ما التعريف العلمي؟

التعريف الحرفي هو تجربة سردية تحدث في أثناء النوم. وعدد قليل من الناس سيعرّفه على أنه تجربة نوم(REM)اختصارا لـ (حركة العين السريعة)، لكن في الواقع، لا يدعم البحث ذلك التعريف. بعض الأشياء التي تبدو وكأنها أحلام تحدث أحيانًا في مراحل أخرى من النوم.

لماذا يبدو أن معظم الأحلام تحدث في حركة العين السريعة، وما الذي يحدث في خلال مرحلة النوم التي يبدو أنها تُنتج الأحلام؟

عمومًا، حركة العين السريعة هي المرة الوحيدة في أثناء النوم التي تكون فيها القشرة الدماغية نشطة إلى حدٍّ كبير مثل ما يحدث ونحن مستيقظين. خلال هذه المرحلة، هناك اندفاعات منتظمة من النشاط في جذع الدماغ. هناك مدرسة فكرية واحدة تتبنى أن هذا الإطلاق الإيقاعي هو السبب الوحيد للحلم وأن كل النشاط القشري العلوي هو استجابة بسيطة لذلك. لكن الأمر ليس هكذا. يبدو أن نشاط جذع الدماغ السفلي يوقظ القشرة

ثم تقوم القشرة بالكثير من التفكير المنظم والهادف بمجرد تنشيطها.

الشيء الصعب ليس أن الحلم يكون منظمًا وواضحًا، بل إنه من حين لآخر عندما توقظ شخصًا خارج فترة "حركة العين السريعة"، فإنه يحكي حلمًا يشبه إلى حد كبير السرد التفصيلي. هذا شائع خصوصًا في الأشخاص الذين يعانون من صدمات كبيرة وعمال النوبات الذين يعانون من اضطراب نومهم، لذلك قد يحدث هذا بشكل أساسي عندما يكون ثمة ما ينغص دورة النوم العادية.

في أثناء الأحلام، هل هناك مناطق في المخ أكثر نشاطًا من غيرها أم أن ذلك يعتمد على ما تحلم به؟

في العادي، هناك العديد من المناطق في المخ التي تكون أكثر نشاطًا في أثناء النوم عما تكون عليه في أثناء حالة الاستيقاظ. مثل أجزاء من القشرة البصرية وأجزاء من القشرة الحركية ومناطق استشعار الحركة في قاع الدماغ. من المحتمل أن يكون هذا مرتبطًا بالسبب الذي يجعل الأحلام مرئية جدًا مقارنةً بمناطق الأحاسيس الأخرى أو أنواع الرضا وأيضًا سبب وجود الكثير من الحركة والعمل في الدماغ في أثناء النوم مقارنة بتجربة اليقظة لدينا، كما أن أجزاء جذع الدماغ التي تطلق دفعات النشاط هذه نشطة أيضًا.

هناك مناطق أخرى أقل نشاطًا في المتوسط في أثناء سكون"حركة العين السريعة". هذه هي مناطق الفصّ الجبهي، والتي لها علاقة بالنقاط الدقيقة للتفكير المنطقي، وأيضًا حيث

قد تقول إن الرقابة تكمن. ليس فقط الرقابة الاجتماعية على السلوكيات، بل ما كان يقصده فرويد بالرقابة على الدوافع الجنسية والعدوانية، ولكن أيضًا الدوافع التي تقول، "هذه ليست الطريقة المنطقية لفعل الأشياء". يبدو أن هذا هو السبب في أنه على الرغم من استمرارنا في التفكير في جميع أنواع المشاكل والقضايا في أثناء نومنا، نتوصل في بعض الأحيان إلى حلول إبداعية ومثيرة للاهتمام حقًا؛ ومنطق هذه الحلول لا يسير بشكل خطي مثل فكرنا اليقظ.

هل يمكن التحكم في أحلامنا بفضل مستويات التفكير العالية التي تستمر خلالها؟

إنّ التحكّم في الأحلام أمرٌ حقيقي وصحيح، ولكن الكثير من الناس لا يدركون ماهيته. تختلف تفاصيل كيفية القيام بذلك اختلافًا كبيرًا اعتمادًا على ما إذا كنت تحاول إحداث أحلام واضحة، سواءً أكنت تحاول أن تحلم بمحتوى معين أو ما إذا كنت تحاول أن تحلم بحل لمشكلة شخصية أو موضوعية معينة. هناك تطبيق آخر شائع حقًا وهو التأثير على الكوابيس، وبخاصة الكوابيس المتكررة بعد الصدمة - إما لإيقافها أو تحويلها إلى نوع من حلم مسيطر عليه.

إذن كيف يمكن حلّ المشكلات في المنام؟

على الرغم من أن المشكلات يمكن أن تحل في الحلم، فإن التصنيفات التي تظهر كثيرًا هي الأشياء التي يستفيد منها الحل من تمثيله بصريًا، لأن الأحلام واضحة جدًا في صورها المرئية المكانية، وعندما لا تبرز حلول تكون المشكلات لأن الحصافة

المألوفة في الواقع غير مناسبة تماما لحل المشكلات في الحلم.

ربما سمعت عالم الكيمياء أوجست كيكوليهAugust Kekulé واكتشافه دائرة تكوين البنزين(1)، الذي يمثل فكرة الحلم الصافي وقدرة الحلم على حل المشكلات. كان يفكر في أنه في جميع الجزيئات غير الكيميائية، كانت الذرات مصطفة في نوع من الخطوط المستقيمة مع سلاسل جانبية بزاوية 90 درجة تنطلق منه. بمجرد معرفته لذرات البنزين، ومحاولة التوصل إلى ترتيبات لها على شكل خطوط مستقيمة مع سلاسل جانبية ولم تكن تعمل. ثم حلم بأن الذرات تتشكل على شكل ثعبان، ثم وصل في النهاية أن رأى ذيل الثعبان في فمه. يبدو أنه مرتبط تمامًا بحقيقة أن فصوص الفص الجبهي التي تتحكم في الرقابة، في العادي، أقل نشاطًا بكثير في أثناء الأحلام.

إذا كنت تريد التوصّل إلى حل مشكلة في حلم، فعليك أولًا التفكير في المشكلة قبل النوم، وإذا كانت تتناسب مع صورة، فاحتفظ بها في ذهنك واجعلها الشيء الأخير الذي يدور في ذهنك قبل النوم. ولمزيد من استدعاء الحلم، قم بتجميع شيء ما على منضدة السرير الخاصة بك لتكوين صورة للمشكلة. إذا كانت مشكلة شخصية، فضع صورة الشخص الذي تتعارض معه. إذا كنت فنانًا، يمكن أن تضع لوحة قماشية فارغة. إذا كنت عالمًا، يمكن أن تضع الجهاز الذي تعمل عليه نصف مجمّع أو دليل رياضي كنت تكتبه مثلًا.

بالقدر نفسه من الأهمية، لا تقفز من السرير عند الاستيقاظ - يتم فقد نصف محتوى الأحلام تقريبًا إذا تشتت انتباهك. استلقِ

هناك، لا تفعل أي شيء آخر. إذا كنت لا تتذكر حلمك على الفور، فركّز في مشاعرك – سيعود الحلم كله إليك. [في دراسة استمرت أسبوعًا قمت بها مع الطلاب الذين اتبعوا هذا البروتوكول] حلم 50٪ بالمشكلة وحلها ربعهم- لذا فهذه إرشادات جيدة جدًا، نصف الأشخاص على الأقل سوف يتأثرون بذلك لو قاموا بالتجربة لمدى أسبوع.

ماذا تفعل إذا كنت تريد، على سبيل المثال، أن تحلم بشخص معين أو بتجربة معينة؟

إذا كنت تحاول فقط أن تحلم بمشكلة ما أو كنت تريد أن تحلم بشخص متوفٍ أو لم تره منذ فترة طويلة، فستستخدم اجراءات مشابهة جدًا لحل المشكلة قبل النوم: موجز بيان شفهي لما تريد أن تحلم به أو صورة مرئية عنه للنظر إليها. غالبًا ما يكون شخص ما يريد شخصًا ما أن يحلم به، ومجرد صورة بسيطة هي محفز مثالي. إذا كنت تحلم بأحلام الطيران ولم تحلم بذلك منذ وقت طويل، فابحث عن صورة لشخص يطير.

كيف تعمل تقنية العلاج بالتمرين بالصور باعتباره استراتيجية للتغلب على الكوابيس؟

الأشخاص المختلفون يعنون أشياء مختلفة بالضرورة. التفاصيل مختلفة ولكن التقنيات متشابهة جدًا - كلها تنبثق من ملاحظة أنّه عندما يواجه الناس كوابيس سيئة ومتكررة بعد الصدمة، يبدو أن نسبة معينة تنتقل إلى الحصول على نوعٍ من حلم التمكن تلقائيًا وبالطريقة نفسها التي أعادت بها الكوابيس إثارة الصدمة لهم، بدا أن حلم السيطرة قد انتقل إلى مساعدتهم

على الشعور بأمان أكبر وأكثر تعافيًا في حالتهم النهارية.

المعالجون النفسيون أو الباحثون يطلبون من الشخص أن يضع سيناريو بديلًا يريد أن يحصل عليه من الحلم، إذ قد يُطلب منهم إغلاق أعينهم والتخيل والتحدث معهم من خلال نوع من الجمل الواضحة. عادةً ما يُدخل الشخص قدر معين من السيناريو الذي تدرب عليه في وقت النوم أو يستمع إلى شريط يسرد فيه المعالج أو الباحث السيناريو البديل.

يقوم باري كراكوف Barry Krakow بهذا في شكل جماعي ويحصل على نتائج إيجابية ذات دلالة إحصائية. لقد حصل على عددٍ كبير بشكل ملحوظ من الأشخاص الذين لا يبلّغون عن كابوس السيطرة ومع ذلك تتوقف كوابيسهم و/أو يتحسن قلقهم في أثناء النهار. لا يمكننا معرفة ما إذا كان لديهم حلمٌ مسيطر ولا يتذكرونه أو إذا كان هناك شيء آخر حول تلك الصور الإيجابية المهدّئة وأنت تغفو - حتى لو لم تنتقل إلى الحلم - يؤدي إلى تقليل عدد الكوابيس أو القلق في أثناء النهار، زيادة الاستجابة المفاجئة وذكريات الماضي. في الدراسات السريرية الفردية، يبدو أن هناك معدل أعلى بكثير لامتلاك حلم مسيطر دراماتيكي إلى حد ما.

ما الذي قد يحدث في الدماغ ويسمح لاستراتيجيات التحكم في الأحلام بالعمل؟

إذا كنت ستقبل بفكرة أن الأحلام يجب أن تكون عشوائية أو يتم إنشاؤها في الجزء السفلي من جذع الدماغ، فليس هناك أي شيء نحتاج إلى شرحه حول سبب تذكرك للاقتراح الذي قدمته

لنفسك لمحتوى الأحلام، كما أن الدراسة المكثفة لمشكلة ما قبل أن تنام ربما لن تظهر في حلمك على الأرجح. قُدرتنا على طلب ذلك من أنفسنا في مرحلة ما في المستقبل مشابهة جدًا لما قد نفعله مستيقظين. عندما يحدث ذلك في الحلم(ظهور ما تفكر فيه قبل النوم في حلمك)، فإنه يحدث في حالة تكون بطبيعتها أكثر وضوحًا، وأكثر حدسية وعاطفية من التفكير المكثف، وأقل خطّية زمنية في منطقها وأقل بكثير من حيث التوجه اللفظي. إن كوننا سنستجيب لهذا الطلب من هذه الحالة البيوكيميائية المختلفة للغاية هو ما يجعلنا في بعض الأحيان نستجيب نوعًا ما ولكنه سيكون بهذه الطريقة غير المنطقية بشكل غامض؛ في أحيان أخرى سيكون لدينا هذا الاختراق المذهل لأننا نفكر في هذه المشكلة لدينا هذا التحيز الخاطئ حول كيفية حلها عندما نكون مستيقظين.

هل يمكننا أن نحلم بأننا نحلم؟

إن التعريف الأكثر شيوعًا للحلم الواضح - حلم تعرف أنك تحلم فيه بينما يحدث الحلم. اختارَ عددٌ قليل من الكتاب درجة وضوح الحلم ركزوا على درجة معينة من التحكم في الحلم كجزء من التعريف، لكن معظمهم رأى أن فكرة التحكم في الحلم عنصرًا إضافيًا منفصلا. الأحلامُ الواضحة نادرة الحدوث – معظم الدراسات تشير أنها تحدث بنسبة -1% لكنها بالتأكيد تظهر في مجموعة كبيرة من أحلام كثير من الناس.

كيف يمكنك زيادة فرصك في الحصول على حلم واضح؟

يمكن أن تزيد فرص حصولك على حلمٍ صافٍ حينما تذكّر

نفسك قبل النوم أنّك تريد أن تحصل على حلمٍ صافٍ، والتذكير يمكن أن يكون بترديد الأمر شفاهية أو التفكير فيه: "الليلة عندما أحلم، أريد أن أدرك أنني أحلم". هذا هو الشيء الوحيد الأكثر أهمية، بالإضافة إلى الحصول على قسط كافٍ من النوم. فلأي نوع من أنواع استدعاء الأحلام أو التأثير عليها، أو من أجل الوضوح والصفاء فيها، فإن مجرد الحصول على قسط كافٍ من النوم هو أحد أكثر النصائح المملة، ولكنها واحدة من أهم النصائح. عندما تحرم نفسك من النوم، فإنك تحصل على نسبة أقل من حركة العين السريعة. نذهب إلى حركة النوم السريعة REM كل 90 دقيقة خلال الليل، ولكن كل فترة من حركة النوم السريعة REM تصبح أطول بكثير وتحتل جزءًا أكبر من دورة 90 دقيقة في كل مرة. لذلك إذا كنت تنام الجزء الأول فقط من ثماني ساعات نوم عادية، فإنك تحصل على القليل جدًا من نوم حركة العين السريعة الذي يمكنك القيام به.

علاوة على ذلك، إذا قمت بالتحقق مما إذا كنت مستيقظًا بطريقة منظمة خلال اليوم، فستجد نفسك في النهاية تفعل هذا في المنام، وهذا يزيد من فرص أن يكون لديك أحلاما صافية.

يمكنك القيام بذلك عن طريق تحديد شيء مختلف أو عادة عن تجربة النوم والاستيقاظ. يجد الكثير من الناس أنهم لا يستطيعون قراءة النص في المنام، وأنه إذا رأوا نصًا، فسيكون دائمًا مشوهًا أو كتابة هيروغليفية أو غير منطقي أو غامض. الأشخاص الذين يستطيعون القراءة في المنام سيقولون إن النص غير واضح؛ لكن إذا نظروا بعيدًا ثم عادوا للنظر إلى النص نفسه، سيقولون هناك شيء مختلف أو لم يعد هناك أي كتابة. لذا فإن

محاولة قراءة شيء ما في الحلم هي اختبار جيد لكثير من الناس. يجد الآخرون أن أشياء مثل مفاتيح الإضاءة والأزرار الأخرى التي من المفترض أن تعمل على تشغيل الأشياء وإيقافها تعمل بشكل طبيعي في عالمهم الحقيقي ولا تفعل ما يتوقعونه في الحلم.

إذا قمت بإجراء فحص محدد ثم سألت نفسك، هل كل شيء يبدو منطقيًا، فستجد نفسك تفعل ذلك في المنام.

وبالتالي سوف يتيح لك ذلك الحصول على الأحلام الصافية، فبعض هذه التقنيات ناجحة بنسبة 10% على مدار الأسبوع وفقًا لعدة دراسات.

ما هي الطرق الأقل فعالية للتحكم في الحلم؟

الأشخاص الذين قرروا تغيير كوابيسهم أو حل مشكلة ما من خلال الأحلام الصافية شقُّوا طريقًا أكثر صعوبة بلا حدود – لم يكن هذا مستحيلًا ولكن كان أمامهم الكثير من العمل الشاق وفرص للنجاح أقل.

عندما بدأ الحديث عن الأحلام الصافية في السبعينيات من القرن الماضي، كان الناس يعتقدون أنها طريقة رائعة لإنهاء الكوابيس والحصول على أحلام لحل المشكلات، لكن اتضح أن الحلم الصافي يتطلب كثيرًا من الجهد وفرصة حدوثه الأكيدة أقل من أكثر من الأشكال الأخرى للتحكم في الأحلام. الدراسة التي كان الطلاب فيها يختارون مشاكل من الحياة الواقعية في حدود قدرتهم على حلّها - بدافع قوي، في أسبوع واحد، حلم نصفهم بالمشكلة وحلم ربعهم بحلها. في دراسات تحويل الكوابيس، يكون هذا المعدل أعلى ويحدث بشكل أسرع مما هو عليه بالنسبة للوضوح. لذا فإن الاقتراب من هذه الأهداف من

خلال المطالبة بأن يفعل الحلم ما يمكنك فعله بشكل أفضل بكثير ليس هو الأسلوب الأذكى.

ماذا عن التحكم في حلم شخص آخر - هل هذا ممكن؟

من حين لآخر، هناك بعض الطرق التي قد يؤثر بها المرء على محتوى أحلام شخص آخر في وقتٍ مبكر من خلال اقتراحات الاستيقاظ أو في أثناء النوم عبر المنبهات الحسية التي تؤثر على الأحلام.

يبدو أن الأشياء السمعية تعمل بشكل أفضل، مثل صوت الماء أو صوت يقول شيئًا ما. المحفزات القوية جدًّا توقظنا. هذه الأصوات تدخل في عتبة ضيقة حيث يكتشفها المخ ويتعامل معها، لكنه لا يوقظك، ويصبح هناك فرصة لإدخاله الحلم.

اختبر عالم النفس الفسيولوجي ستيف لابيرج، في بحثه عن الأحلام الواضحة، ضوء الأحلام، حيث سلّط على وجوه الأشخاص الذين ينامون، في أثناء مرحلة حركة العين السريعة ضوءًا منخفض المستوى. وجد أن الضوء أيضًا يمكن أن يدخل أحلام الناس، حيث رأى هؤلاء الأشخاص وهجًا أحمر نابضًا. إذا قمت بدمج ذلك مع اقتراح أنه عندما ترى الضوء الأحمر الوامض الذي تعرف أنك تحلم به، يمكنك تعزيز الحلم الصافي.

يتم توصيل المدخلات المغناطيسية في حالة اليقظة للتقليل من الاكتئاب ووقف النوبات الحركية. إذا كان بإمكانك التأثير على الحالة المزاجية مستيقظًا، فيبدو أنه يمكنك التأثير على الحالة المزاجية للحلم. سنكون أكثر دقة حول ما نعرفه عن مناطق الدماغ المختلفة واستهداف الإشارات المغناطيسية تجاهها.

أخيرًا، يمكننا تصوير الدماغ جيدًا سواء أكان الإنسان مستيقظًا أو نائمًا لمعرفة أشياء مثل: قدر النشاط الحركي المفرط؛ أو ربما يقوم هذا الشخص بإجراء حسابات رياضية في الوقت الحالي؛ أو أن هذا الشخص يحاول أن يفهم لغة واردة أو يتحدث أو يكتب أو من المحتمل جدًا أن يكون حزينًا أو سعيدًا. وربما نتحسن في ذلك. يمكننا بالفعل القيام بمزيد من الأشياء مع الحيوانات: إذا قمت بتدريب الفئران على الجري في متاهة، في أثناء نوم "حركة العين السريعة"، فإنها تبدو وكأنها تحلم بالمتاهة - فهي تظهر النمط نفسه من الجري في المنعطفات من اليسار إلى اليمين. يتم ذلك عن طريق غرس أقطاب كهربائية بالإبرة في أدمغتهم، وهو ما لا نفعله مع البشر. ولكن قد نكون جيدين بما يكفي في التصوير الخارجي لمعرفة المزيد عما يحدث في المخ. هذا لا يتحكم بشكل مباشر في الحلم، لكنه أحد الأشياء التي قد ترغب في معرفتها إذا كنت تحاول التحكم في محتوى الأحلام.

---

1. توصل كيكوليه لصيغة تركيبية للبنزين في عام ١٨٦٥ مهمًا إلى حد كبير بالنسبة إلى المجتمع العلمي، لدرجة أنه عُقد احتفال كبير في مجلس مدينة برلين في عام ١٨٩٠ للاحتفال بالذكرى الخامسة والعشرين للإعلان عن تلك الصيغة. إذ يُنسَب الفضل إلى حدٍّ كبير في تطور صناعة الصبغات الصناعية في ألمانيا، وبالتأكيد في ازدهار الكيمياء العضوية هناك في أواخر القرن التاسع عشر؛ إلى النظريات التركيبية لكيكوليه وتلاميذه وزملائه. وفي هذا الاحتفال، ألقى كيكوليه

خطابًا نُشِر في كبرى مجلات الكيمياء الألمانية. وفيما يلي اقتباسان أخذتهما من الترجمة الإنجليزية للخطاب المنشور في عام ١٩٥٨، الذي يوافق الذكرى المئوية للنظرية التركيبية العامة التي وصفها كيكوليه في خطابه، يقول كيكوليه في خطابه:" نحتفل اليوم باليوبيل الفضي لنظرية البنزين. في البداية، يجب أن أخبركم أن نظرية البنزين بالنسبة إلي كانت نتيجة فقط، نتيجة بارزة جدًّا للأفكار التي كوَّنتُها عن تكافُؤ الذرات وطبيعة ارتباطها؛ وهي الأفكار التي نسمِّيها الآن نظريةَ التركيب الكيميائي والتكافؤ؛ فلم أكن لأقف مكتوفَ اليدين أمام تكافؤ الذرات غير المستخدَم. وفي أثناء إقامتي في لندن، كنتُ أقيم في طريق كلابِم، لكنني كنتُ كثيرًا ما أقضي أمسياتي مع صديقي هوجو مولر، كنَّا نتحدث عن كثيرٍ من الأمور، لكن في أغلب الأحيان كان حديثنا عن موضوعات متعلِّقة بمحبوبتي الكيمياء. وفي مساء صيفٍ جميل، بينما كنتُ عائدًا في الحافلة الأخيرة راكبًا على السطح العلوي في الهواء الطلق كالمعتاد، ومارًّا بالشوارع الخالية للمدينة ... استغرقت في حلم يقظةٍ وفجأةً رأيت الذرات تتراقص وتثب أمام عيني. وعندما كانت تلك الأشياء الصغيرة تظهر أمامي قبل ذلك، كنتُ أجدها دائمًا تتحرك؛ لكني لم أكن قادرًا على تحديد طبيعة حركتها، لكن الآن رأيتُ على نحو متكرر كيف أن ذرتين صغيرتين تتَّحِدان لتكوِّنا زوجًا، وكيف أن ذرة أكبر تضم الذرتين الصغريين، وكيف أن ذرات أكبر تضم ثلاثًا أو أربعًا من الذرات الأصغر، على الرغم من أن جميعها كانت تلف في حركة راقصة سريعة جدًّا. رأيت كيف أن الذرات الأكبر كوَّنت سلسلة، ساحبةً وراءها الذرات الأصغر، لكن هذا يحدث فقط في نهايتي السلسلة. أيقظني من حلمي صياحُ المحصِّل: «طريق كلابِم» لكنني قضيت جزءًا من الليل في رسم مخططات أولية للأشكال التي رأيتُها في



حلمي. وكان هذا هو أصل "نظرية التركيب الكيميائي".

حدث شيءٌ مشابه مع نظرية البنزين. في أثناء إقامتي في جِنت، كنتُ أقيم في حيٍّ فخم للغُرَّاب في الطريق الرئيسي، لكن بحثي قادني إلى طريق مسدود ولم تظهر أية بادرة أمل في الأفق.. كنتُ جالسًا أكتب في دفتري، لكن لم يكن ثمة أي تقدُّمٍ في البحث الذي كنتُ أقوم به؛ كانت أفكاري شاردةً في مكانٍ آخر. وجَّهْتُ الكرسي الذي كنتُ أجلس عليه ناحية نار المدفأة وغفلت. أخذت الذرات تتراقص مرةً أخرى أمام عيني، لكن هذه المرة لم تظهر لي المجموعات الصغرى من الذرات، وكانت عين عقلي — التي أصبحت أكثر حدّة بسبب الرؤى المتكررة التي من هذا النوع — تستطيع الآن رؤيةَ التراكيب الأكبر في أشكال مختلفة؛ صفوف كبيرة في بعض الأحيان مرتبطة معًا على نحو أكثر تقاربًا، وكلها تتزاوج وتلف في حركة تشبه حركة الثعبان. انظر! ما هذا؟ أحد الثعابين قد أمسَكَ بذيله، والشكل تراقَصَ ساخرًا أمام عيني. واستيقظتُ كما لو أن ذلك تمَّ بفعل ومضة من البرق؛ هذه المرة أيضًا قضيتُ باقي ليلتي في التفكير في تبعات هذا الافتراض".

نُشر الخطاب في "جورنال أوف كيميكال إديوكيشن"، المجلد ٣٥، صفحة ٢١، ١٩٥٨.

2 - جوردان لايت إحدى كاتبات مجلة Scientific American تكتب مقالات ومراجعات في الطب النفسي.

فلسفة "الإهمال الحميد" وأنت تتواصل مع أحفادك

Jill Lawson

كيف تتواصل مع أحفادك؟ لديك فرصة مبهجة لدعم الجيل القادم. كن على طبيعتك، وكن حازمًا ولكن عادلًا، وتمسك في النهاية بالتقاليد.

بحاجة إلى المعرفة:

بالنسبة لمعظمنا من الذين لديهم أطفال، حتمًا سيأتي اليوم الذي يصل فيه الحفيد. أتذكر جيدًا حالي عندما وُضعت حفيدتي المولودة حديثًا بين ذراعي وشعرت بقلبي ينبض بشدّة. عندما يحدث ذلك، قد تشعر بعدم الاستعداد لأن تكون جدًا. ربما كنت مشتاقًا لليوم الآتي؛ أو قد يكون لديك بعض المشاعر المتوسطة أو المعقدة. ومع ذلك، فمن شبه المؤكد أنك ستشعر برغبة ملحّة للتواصل بعمق مع هذا الشخص الجديد، كما ستكون متلهفًا على القيام بدورك الجديد في حياة هذا الجيل.

الدور المهم للأجداد في حياة الأحفاد

أكد علماء الأنثروبولوجيا ومنظرو التطوّر البشري الذين درسوا العلاقات الأسرية عبر التاريخ أن الأجداد يلعبون دورًا مهمًا في مساعدة الآباء على ضمان السلامة الجسدية لأطفالهم. لكن دراسات المجتمعات الحديثة تُظهر أيضًا كيف يمكن أن تساعد مشاركة الأجداد في مرونة أحفادهم ونموهم الصحي عمومًا، رغم أن هذا ليس شائعًا أو معروفًا. اتخذ الباحثون في جامعة ملبورن مؤخرًا نهجًا مختلفًا وأظهروا الفوائد المعرفية للأجداد من رعاية الأحفاد ليومٍ واحد في الأسبوع. يبدو أن تعزيز العلاقة بين الأحفاد والأجداد يؤدي إلى مكاسب على الجانبين.

تُجبر الظروف بعض الأجداد على أن يكونوا آباء بديلين، فإذا



كنت من هؤلاء الأبطال ستحتاج إلى أكثر من هذا المقال الذي يمكن أن يرشدك لإدارة أدوارك المزدوجة.

ولكن حتى خارج هذه الحالات التي يقوم فيها الآباء بأدوار بديلة عن الوالدين، نتمتع نحن الأجداد بفرص تكوين مكانة فريدة في حياة أحفادنا. كان هذا أسهل عندما كانت العائلات لا تتعرض لكثيرٍ من التشتت حول العالم.

وقد تفاقهم الوضع بعد قيود السفر التي سببتها جائحة COVID-19.

إذا كان أحفادك بعيدين عنك، حتمًا سترغب بشدة في رؤيتهم قدر الإمكان، وأنا أشجعك على اتباع هذا الدليل بأفضل ما يمكنك، باستخدام كلٍّ من وسائل الاتصال القديمة والحديثة.

اسع إلى أن تكون "جيدًا بما فيه الكفاية"

قدّم أخصائي طب الأطفال والمحلل النفسي البريطاني دونالد وينيكوت مفهوم "الأم الصالحة بما فيه الكفاية"، ويمكن أن ينطبق ذلك المفهوم بشكل متساو على الأجداد أيضًا. بناءً على توصيفه، في الواقع حُكِم على هذه الأم بأنها جيدة جدًّا، لا سيما في الجوانب الأكثر أهمية للنمو النفسي لأطفالها، ولكن الأهم من ذلك أنها لم تحاول أن تكون مثالية، ولم تتألم كثيرًا عندما لم تحقق هذه المثالية المفترضة. لطالما وجدت التعزية في إخبار نفسي أنه إذا كان الأطفال يتم احتضانهم بم يكفي، ويتغذون جيدًا، ويتمتعون بنظافة جيدة نسبيًا وينشغلون بما يحقق لهم السعادة، فلا يهم إذا كان الرف مملوءًا بالغبار أو الألعاب ملقاة على الأرض أو كان الأطفال غير حذرين في استخدام المفردات.

أعتمد على تجربتي الخاصة كجدّة، جدّة عظيمة وطبيبة نفسية سابقة في المدرسة في تقديم الاقتراحات التالية لك، بالإضافة إلى الأبحاث الحديثة.

تذكّر أن طرق التواصل مع الأحفاد ستتغير مع نموهم وتطورهم تمامًا كما هي الحال في تربية أطفالك سابقًا. ما يجب أن يظل ثابتًا هو اتباع مبادئ أن تكون جدًّا "جيدًا بما يكفي" هو الأهم.

ماذا يمكن أن تفعل لتوثق العلاقة مع أحفادك؟

يهدف هذا المقال الاسترشادي إلى مساعدة الأجداد على إقامة روابط قوية مع أحفادهم والحفاظ عليها. إنه هدف عام للغاية، وسيتطلب تحقيقه التركيز على العديد من الجوانب المختلفة لعلاقاتك - عادةً جوانب عديدة في وقت واحد! دعونا ننتقل الآن لنلقي نظرة على بعض هذه الجوانب، أو الأهداف الفرعية. آمل أن أعطيك فرصة أن تكون واضحًا بشأن ما تريد تحقيقه واستخدام أفضل ما يناسب حياتك وحياة أحفادك، من خلال تسمية هذه الأهداف ووصفها وتمثيلها.

حافظ على علاقات جيدة مع والديّ أحفادك.

من الضروري جدًّا الحفاظ على أفضل الشروط الممكنة مع والديّ أحفادك منذ اللحظة الأولى التي ترى فيها الوافد الجديد في العائلة. كلما رأى الوالدان أنك تقف إلى جانبهم، وأنك مستعد للمساعدة، ولن تنتقد تصرفاتهم، كانت لديك فرصة أفضل للبقاء على مقربة من حفيدك. إن مدح هذا الطفل/الصبي/المراهق المذهل سيكون (في الغالب) أمرًا سهلًا، لكن تذكر أن مدح الوالدين أيضًا سيكون له القدر نفسه من الأهمية. فكر

في الوقت الذي كنتِ/كنتَ فيه أمًّا شابة أو أبًا شابًا: من الذي جعلك تشعر بالثقة، وماذا قال لك؟ دائمًا ما يكون الثناء المحدّد هو الأكثر فاعلية، لذا فإن قول شيء مثل :"انظر إلى إليها كيف تشارك التوت مع أخيها، أنت تقوم بعمل رائع" سيكون مفيدا جدًّا.

هناك ثلاثة أشياء مهمة يجب الاعتراف بها غالبًا في هذا السياق. أولًا، إن لكل طفل طبيعته الخاصة - إذا كان لديك أكثر من طفل، فأنت تعلم ذلك جيدًا. ثانيًا، إن العالم الآن مختلف تمامًا عن الأيام التي كنت فيها أبًا، ثالثًا يمكن أن تكون هذه التربية مرهقة.

ستعني تجربتك كوالد، بالطبع، أن لديك كثيرًا من النصائح الممتازة التي يمكنك تقديمها. لا تفعل. ما لم يتم طلب النصيحة بشكل مباشر، فإن النصيحة متسلطة ويمكن أن تكون منفّرة. بدلًا من ذلك، انتظر لحظة هادئة ومواتية، وقدم نصيحتك، التي أخذتها حتمًا من تجربتك السابقة كأم أو كأب، كسؤال أو قصة، مثل:

"أتساءل ماذا سيحدث إذا تركته يأكل بأصابعه لفترة أطول قليلًا؟".

أو قُل مثلًا:

"حين كنت صغيرًا، في الثانية من عمرك مررت بنوبة غضب، اعتدت أن أضعك في مكان معين بالقرب من المطبخ وأقول بمرح: "هذا مكان نوبة غضبك. وبعد أن تنتهي هذه النوبة، تعالى وأخبرني". حينئذٍ بدا الأمر وكأن نوبة غضبك دون جمهور؛ لذا لم تكن ممتعة كثيرًا، فتوقفت عن الغضب".

أيضًا ضع في اعتبارك أن تحكي عن قصص إضافية حدثت لعائلات أخرى؛ مما يقلل احتمال أن يأخذ أحد الوالدين ملاحظتك بشكل شخصي أو يعتبرها نقدًا. مثل:

"عندما كانت عمتي جيني تدرب توأمها على استخدام المرحاض، كان لديها "قصرية" في كل غرفة."

يمكن أن يكون تقديم المساعدة حقل ألغام أيضًا. غالبًا ما يكون الآباء الجدد ضعفاء، ويمكن أن يشعروا بالنقد بسهولة إذا لم تتم المساعدة بلباقة. لذا قدّم عروض المساعدة برعاية وتواضع، مثل:

"هل تريد مني أن أطوي هذا الغسيل - أتذكر كيف كان يتراكم عندما كنت صغيرًا!".

"هل هناك شيء محدد ربما تريد مني أن أفعله لك حينما آتي؟".

أخيرًا، إذا قدّمت ملاحظة محرجة، فاعتذر من صميم القلب.

إبقاء عائلتك الكبيرة على اتصال ببعضها البعض

لأبناء العم والعمّات والأعمام مكانة خاصة في الأسرة النواة غير الممتدة. في العائلات الصغيرة اليوم، يمكن لأبناء عموم أحفادك الأكبر سنًا أن يكون لهم أهمية خاصة باعتبارهم قدوة "مباشرة"، ويمكن لأبناء عمومتهم الأصغر سنًا تزويدهم بفرص لممارسة تقديم الرعاية. يمكنك إثراء ذكريات طفولة أحفادك من خلال تخصيص مناسبات لمجموعات منهم لتلك اللقاءات الأسرية.

التجمّعات العائلية الدورية في مكان خاص واحد، مع ممارسة

بعض الأنشطة غير المألوفة(صيد الأسماك، قطف الفاكهة، ألعاب الطاولة) تجعل الذكريات حية لا تموت. لقد تعوّدت عائلتي أن تقضي إجازات بسيطة على جزيرة صغيرة، تقريبًا قبالة ساحل غرب أستراليا؛ مما ترك لي ذكريات تغطي ما يقرب من 80 عامًا، ذكريات مع أجدادي ووالديّ وخالاتي وإخوتي وأبناء عمومتي وأطفالهم وأحفادهم.

ضع في اعتبارك أيضًا أن الطفل الذي يختلف في اهتماماته أو مواهبه عن أسرته النووية الصغيرة قد يتمكن من إقامة علاقة مفيدة مع خاله أو عمّه أو ابن عمه. يشترك اثنان من أحفادي مع أبناء عمومتي في شغف الكلاب السلوقية، هذا لا يمكن تفسيره لأسرهم النووية.

تواصل من خلال الكتب

على مرّ السنين، يمكن أن تكون الكتب واحدة من أفضل قنوات التواصل المستمرة مع أحفادك. بالإضافة إلى غناء التهويدات وأغاني الأطفال، ابدأ في القراءة له في أسرع وقتٍ ممكن. رنين إيقاع صوتك مع حفيف الصفحة يترك في ذاكرته بصمة لا تُنسى. اعتقدت أن القراءة مع الأطفال الصغار والصبية ستكون أكثر إرضاءً، لكن بعد ذلك تذكرت المتعة المستمرة في مناقشات الكتاب في وقتٍ مبكر مع أطفالي كقراء أوائل، ومراهقين، وشباب. اقرأ ما يقرأه أحفادك، واسألهم عن رأيهم، وتحدث بإيجاز عمّا يحيرك أو يسعدك أو يزعجك. امنحهم الكتب التي استمتعتَ بها أنت أو والدهم واستمتع بإعادة قراءتها بنفسك.

إذا كنت محظوظًا بما يكفي للقيام برحلات مدرسيّة، فقد

وجدت الوقت المثالي لمناقشة الكتاب. بعد الانطلاق والضجيج الذي يقوم به الأطفال، يتوقفون قليلًا للراحة، مما يوفر فرصة للتفكير - ولا تعرف أبدًا إلى أين قد تقودك المحادثة معهم. لاحظت ذات مرة أن حفيدًا مراهقًا كان يقرأ رواية "الحسون" (the goldfinch (2013 التي كتبتها دونا تارت Donna Tartt، والتي كنت أجد صعوبة في الاستمرار في قراءتها. في رحلة مدرسية، سألته عن رأيه في الكتاب. أخبرني لماذا أحبّه، أخبرته أنني كنت أعاني من الحديث عن تناول المخدرات الموصوف في الرواية، وانتهى بنا الأمر بالحديث عن هذه المشكلة، وتوقفنا بعدها عن ذكر تلك الرواية.

ضع القواعد الخاصة بك

مع نمو الأطفال وتوسّع تفاعلهم مع العالم خارج نطاق عائلاتهم المباشرة، من المتوقع أن يتكيفوا مع البيئات المختلفة. فكّر في المدرسة، أو الحفلة الموسيقية، أو مقابلة من أجل العمل - كل ذلك يجعلنا نتوقع سلوكيات مختلفة منهم. قد يكون منزلك هو أول تجربة لأحفادك في هذا الأمر، مما يوفر لهم فرصة ثمينة لممارسة سلوكيات مختلفة تدريجيًا. يمكن أن تؤثر فيهم هذه الدروس مدى الحياة. عندما كانت ابنتي الكبرى مراهقة رافقت جدتها، التي كانت قد ترمّلت حديثًا في هذا الوقت، إلى المناسبات الثقافية. تقول ابنتي إنها ممتنة إلى هذا للأبد؛ لأن جدّتها علمتها قواعد السلوك الأساسية حول تقديم نفسها للناس للمرة الأولى: انظر في عيني محدثك وقل "مرحبًا [استخدم اسم الشخص]. أنا مسرور للقائك".

لا تخف من وضع بعض القواعد "القديمة" للسلوك في المنزل أو السيارة أو في شركتك. إذا كنت قلقًا من أن هذا قد يهدد العلاقة مع أحفادك، فتشجّع من مقال الكاتبة الأسترالية هيلين غارنر Helen Garner. الذي كتبته لمجموعة الجدات (2021)، تصف حبس حفيديها الصغار في الشرفة الخلفية لمنزلها(بعد حلول الظلام!) كعقاب على بعض السلوكيات المحظورة على مائدة العشاء. ربما يكون هذا السلوك متطرفًا بعض الشيء، لكن لا تقلق، انتهى كل شيء بشكل جيد.

أشارك هيلين غارنر توقعاتها بضرورة احترام "آداب المائدة" عند تناول الطعام مع أحفادي، وأنا أحظر الأجهزة الإلكترونية حتى نتمكن من تبادل الحديث معًا. وبالمثل، فإن حظر الأجهزة الإلكترونية في سيارتك سيشجع تبادل المحادثات المدرسية الثمينة. بالطبع، ضع القواعد الخاصة بك لبعض الاستثناءات لحظر الأجهزة، وفقًا لوقت الرحلة أو المسافة التي قطعتها.

كن نفسك

قد ترى في تقليد أحفادك في سلوكهم وكلامهم وسيلة لمزيد من الارتباط بهم وتقوية العلاقة معهم. ومع ذلك، أقول لك استخدم لغتك وكن على طبيعتك. من فضلك لا تحاول استخدام العامية الحالية – بمرور الوقت ستعرف ما يعنيه ذلك، من المحتمل أن تكون تقليديًا، ولكن الأهم من ذلك، من خلال كونك صادقًا مع نفسك، يمكنك توسيع مفردات أحفادك وتعريفهم بكلمات جديدة وأقوال تقليدية.

كان جدي لأمي، مدير المدرسة السابق، محافظًا ومن طراز قديم، كان يقتبس لنا من أشعار شكسبير ويغنى أغاني جيلبرت وسوليفان Gilbert and Sullivan للأطفال منذ سن مبكرة جدًا. لقد ربّى أحفاده جميعًا على حب بعضهم البعض، وقد كان بإمكاني الغناء في سن الثالثة :"أنا خادم في البلاط الملكي وجاد" من الأوبرا التي غنوها معًا عام (1889)"الجندول" The Gondolier. حتى يومنا هذا، فإن أي أغنية من أغاني جلبرت وسوليفان تجذب انتباه جدي على الفور.

أن تكون صادقًا مع نفسك لا يعني أن تكون منغلقًا تمامًا عن عالم أحفادك. أنت بحاجة إلى البقاء معاصرًا بما يكفي للاحتفاظ ببعض المصداقية. بحاجة لأن تستمع لبعض أحاديثهم مع بعضهم البعض ومع أصدقائهم؛ لعل ذلك يفتح لك نوافذ صغيرة على عوالمهم.

علّمهم مهارات الحياة

فكر في المهارات الحياتية اليومية والعملية التي سيحتاجها أحفادك عندما يكبرون. يحب جميع الأطفال الطبخ والبستنة، لذا فأفضل الأماكن للبدء هي المطبخ والحديقة، يستغرق الأمر وقتًا أطول، وتعليم الطفل صناعة الكعك بنفسه بدلًا من صنعها بنفسك سوف يُحدث فرقًا، وهذه المسؤولية حتمًا هي أسهل بالنسبة لك مقارنة بالوالد المشغول. ضع قائمة خاصة بك تتضمن المهارات الحياتية الأساسية التي ترغب في تمريرها، لكنني أوصي بالبدء بالسكاكين الحادة، والحفر ومفك البراغي، والإبرة والمقص، والموقد الساخن. اعمل على تشغيل الأدوات

الكهربائية في المطبخ والحديقة والسقيفة. أنا دائمًا أقوم بتدريبهم أيضًا على ماكينة الخياطة.

حين تكون بعيدًا عن أحفادك ربما لن تكون مشاركة مثل هذه الأنشطة سهلة، لكن الأجداد المبدعين سيجدون حلولًا للتواصل مع أحفادهم. أعرف جدة تشارك حفيدتها حب الخياطة وهي بعيدة عنها في بلدٍ آخر، اختارت الجدة والحفيدة مشروعًا مشتركًا .ربما لحاف صغير - من خلال تبادل الأشكال والصور، ثم ظلت الجدة على اتصال بحفيدتها، حيث أكملت كل منهما نسختها الخاصة من اللحاف الصغير.

تدرّبْ على الإهمال الحميد

«الإهمال الحميد« هو أحد المصطلحات المفضلة لديّ.

الفكرة هنا هي أن الأطفال لا يحتاجون لتنظيم مستمر، أو التسلية، أو التعليم أو تزويدهم بمواد للعب. أعلم أن الوقت الذي كنا نقول لأطفال الشارع بأكمله " اخرجوا إلى الشارع والعبوا، حتى يحل الظلام" قد انتهى، مع ذلك، هناك مناطق وسطى عديدة بين ذلكما الاتجاهين، التنظيم والإشراف المفرط، والإهمال الشديد.

طفلٌ يحلم بيومه تحت شجرة مع كتاب قريب؛ طفلان أو ثلاثة يطورون لعبة فريدة بقواعد معقدة باستخدام أوراق الشجر والعصي وعلبة الجد الصفيح، أو جرة الجدة المعدنية- هذه أشياء جميلة وقيّمة للغاية لتنمية مهاراتهم. والأهم من ذلك، أن جلوس الطفل أمام جهاز تلفزيون أو جهاز رقمي لا يعتبر "حميدًا" في غُرف جدي.

تعزز الأنشطة والأطعمة والاحتفالات والألعاب التقليدية للأسرة التضامن ومشاعر الانتماء. تحب بعض العائلات الإيطالية "أيام الباساتا" الفوضوية الرائعة حيث يتم تجهيز صلصة الطماطم التي صنعت طوال العام. أوصافهم مغرية بما يكفي للاقتباس أو لتبرير التظاهر ببعض التراث الإيطالي. في عائلتي، تعتبر تجمعات خطّ الإنتاج التي تصنع فطائر اللحم المفروم والخبز القصير بمثابة خطوات أساسية لعيد الميلاد. لدي دبابيس متدحرجة بثلاثة أحجام مختلفة والموسيقى التصويرية لدينا هي دائمًا مسيح هاندل.

تزيين شجرة الكريسماس ذكرى أخرى مفضلة لأحفادي. لم ألاحظ منذ عدة سنوات أنهم كانوا يحتفظون بسجل مكتوب، على صندوق هدايا الكريسماس، أصغر أحفادي هو آخر من وضع تمثال الملاك فوق شجرته.

يمكن أن تكون مثل هذه التقاليد مهمة خصوصًا عندما يكون تراثك الثقافي مختلفًا عن التراث الثقافي للمجتمع الذي تعيش فيه، مما يساعد أحفادك على تقدير جذورهم والتواصل معها. لذا، فكّر في التقاليد أو الأنشطة أو الكلمات أو الأغاني التي يمكنك استخدامها لتحفيز وإثراء حياة أحفادك.

أقوال الأسرة هي طريقة أخرى للترابط. أعرف عائلة كبيرة تحمل لقب "دان" وكان أفرادها يحبّون أن يقولوا لبعضهم البعض بحرارة "أحسنت يا دن دون". قد لا يتناسب اسم عائلتك بسهولة مع عبارة أنيقة، ولكن يمكنك البحث عن جمل خاصة بكم بشكل خلّاق.

تذكر أنك، كجدّ محورُ التقاء خمسة أجيال، فالقصص العائلية التي سمعتها عندما كنت طفلًا تعود بك للوراء. يضعك هذا في مكانٍ فريد لإخبار قصص عن الماضي: قصص عن أناس حقيقيين تربطك بهم جميعًا صلات عائلية. كانت جدتي العظيمة عضوًا في اتحاد الاعتدال[1]. أحببنا أنا وإخوتي أن نسمع كيف أن جدتي أخذت والدتنا، عندما كانت طفلة صغيرة، لتغني للسجناء في سجن فريمانتل جول في غرب أستراليا. قيل إن غناء والدتي لـ "أين ابني المتجول الليلة؟"[2] جعلت أعتى المجرمين يبكون.

اعط لأحفادك تذكارًا منك

سواء أكان أحفادك قريبين أو بعيدين، سيرغبون في الحصول على شيء ملموس يتذكرونك به. سمعتُ ذات مرة مقابلة مع موسيقي دولي سُئل عما إذا كان لديه أي شيء يضعه دائمًا في حقيبته عند الذهاب في جولة. قال "نعم.. إنها واحدة من تلك الملاعق الخشبية بفتحة في المنتصف. كانت هدية من جدتي". لقد أعطى جدي لحفيد مجموعة شطرنج، بعد أن علّمه اللعب. هما الآن يلعبان معًا رغم بعد المسافات.

إذا كانت لديك مهارات في الحرف اليدوية، فلا تخف من استخدامها في صنع الهدايا. قد لا تكون هذه الهدايا عصرية، ولكنها تعتبر شيئًا مريحًا أو نوستالجيا أو عملية بما يكفي أو مثيرة

1 اتحاد الاعتدال للمرأة هو منظمة دولية نشطة للاعتدال والتخفيف من شرب الخمر كانت من بين أولى منظمات النساء المكرسة للإصلاح الاجتماعي من خلال برنامج "يربط بين الديني والعلماني من خلال استراتيجيات إصلاح منسقة بعيدة المدى تقوم على المسيحية التطبيقية".

2 ترنيمة لعازف ومؤلف الترانيم روبرت لوري من شعراء القرن التاسع عشر في أستراليا الذين كانوا يؤلفون الترانيم للكنيسة ويقومون بعزفها وغناءها.

لذكريات العائلة، وتمثل شيئًا خاصًا. سأشعر بسعادة خاصة، حين تتذكرني حفيدتي التي تدرس في الخارج، وتنشر صورة بعنوان "الغرفة ليست منزلًا دون لحاف من الجدة". العديد من الجدات الذين أعرفهن لديهن طلبات من الأحفاد للحصول على قبعة صغيرة منسوجة.

النقاط الرئيسية في "كيفية التواصل مع أحفادك":

1. أظهرت الأبحاث الأنثربولوجية أن الأجداد لهم دور مهم، فقد لعبوا دورًا حيويًا عبر التاريخ في دعم رعاية الوالدين لأطفالهم.
2. اسعَ لأن تكون "جيدًا بما فيه الكفاية". إن مفهوم طبيب الأطفال دونالد وينيكوت عن الأم "الجيدة بما فيه الكفاية" ينطبق أيضًا على الأجداد - وهذا يعني القيام بما يكفي لدعم نمو أحفادك دون محاولة أن تكون مثاليًا.

3. حافظ على علاقات جيدة مع والديّ أحفادك. توقف عن الكلام، خذ نفسًا وعد حتى الرقم 10 (على الأقل)، وفكر مليًا قبل تقديم المشورة لوالدي أحفادك.

4. احرص على ترابط عائلتك الممتدة قدر المستطاع. ستُكوّن عائلتك: الأبناء، والأحفاد، وأبناء العم والعمات والأعمام كيانًا أقوى عندما تشجع على إحياء التقاليد والأنشطة والألعاب والاحتفالات. اجمعهم دومًا بانتظام.

5. تواصل من خلال الكتب. فالقراءة لأحفادك توفر لك فرصًا غنيّة للتواصل معهم.

6. ضع القواعد الخاصة بك. قد يكون منزلك هو الفرصة الأولى لأحفادك لممارسة التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

7.كن نفسك. تحدث باللغة التي تجيدها، من فضلك لا تحاول استخدام العامية الحالية – حين يأتي الوقت الذي تتمكن فيه من فهمها ستكون قديمة جدًا وحلت محلها أساليب تعبير عامية جديدة.

8. علّمْهم المهارات الحياتية. فالأجداد يمتلكون الوقت والفرص لتعليم الأطفال المهارات الأساسية للمطبخ والحديقة والسقيفة والمائدة أكثر من الآباء.

9. مارس "الإهمال الحميد". فالأطفال لن يتحملوا التنظيم المستمر أو التسلية أو التعليم.

10. من المهم العناية بالتقاليد والحفاظ عليها، فحين يعيش أحفادك وسط تراث ثقافي مختلف عن تراثهم الأصلي يصبحون بحاجة لما يساعدهم على تقدير جذورهم والتواصل معها.

11.اعطِ لأحفادك تذكارًا منك سواء كانوا قريبين منك أو بعيدين عنك، سيرغبون في الحصول على شيء ملموس للتذكير بك.

جيل لوسون هي زميلة في جمعية علم النفس الأسترالية. عملت كطبيبة نفسية من سن 19 إلى 80، خصوصًا في الأوساط التعليمية، من مرحلة ما قبل المدرسة إلى مستوى الدراسات العليا. كانت أيضًا مستشارة متطوعة في مركز دعم السرطان. لقد ترملت بعد أكثر من 60 عامًا من الزواج، ولديها أربعة أطفال وستة أحفاد واثنين من أبناء الأحفاد، وتعيش في بيرث، أستراليا الغربية.

فلسفة التوحُّد مع الأفكار العميقة!

Rémy Furreris

أن تكون وحيدًا مع أفكارك هي مهارة يمكنك ممارستها. تخيل أنك جالس في حافلة، أو تنتظر في طابور أو ببساطة تجلس على أريكتك في المنزل، وتجد لديك بضع دقائق من وقت فراغ- كيف يمكنك أن تشغل نفسك؟ كما يفعل معظم الأشخاص في الوقت الحاضر، من المحتمل أن تبدأ في تصفّح هاتفك؛ ولكن ماذا لو اخترت بدلًا من ذلك أن تدخل إلى عقلك وترفّه عن نفسك بأفكار ممتعة؟ ما مدى صعوبة ذلك بالنسبة إليك؟.

للوهلة الأولى، يبدو أن ذلك يمكن تحقيقه بوضوح. بعد كل شيء، نحن كبشر، لدينا عقول رائعة يمكنها التأمل في الماضي، والتفكير في حلّ مشاكل الحاضر، وحتى التنبؤ بالمستقبل. يمكننا توجيه أفكارنا نحو سيناريوهات وأحداث حقيقية أو متخيلة، سارة أو غير سارة. بالنظر إلى الأشكال اللامتناهية التي يمكن أن تتخذها أفكارنا، لماذا لا نغوص داخل أذهاننا نستمتع بأفكارنا حينما تتاح لنا الفرصة للانسحاب من العالم الخارجي؟.

منذ حوالي 10 سنوات، بدأ علماء النفس في جامعتي فرجينيا وهارفارد في الإجابة عن هذا السؤال من خلال دعوة بعض المتطوعين لقضاء بعض الوقت في غرفة خالية من جميع عوامل التشتيت (باستثناء جهاز الصدمات الكهربائية) وأن يشغلوا أنفسهم بأفكارهم.

كانت النتائج التي توصلوا إليها، والتي نُشرت كسلسلة من الدراسات في عام 2014، مذهلة: 67% من الرجال و 25% من النساء اختاروا صدم أنفسهم بجهاز الصدمات الكهربائية عمدًا، بدلًا من قضاء فترة قصيرة من الوقت بمفردهم مع أفكارهم. أكدّ

العمل اللاحق أن الناس عمومًا ينتقلون من الاستمتاع المنخفض إلى المتوسط بعد تجربة يتم فيها منحهم الحرية الكاملة للجلوس والتفكير.

تبدو هذه النتائج مفاجئة بالنسبة للجنس البشري الذي عُرف بقدراته الفريدة على التفكير (مما يثير الشكوك حول تسمية جنسنا البشري، الإنسان العاقل Homo sapiens، والذي يُترجم من اللاتينية على أنه "الإنسان الحكيم").

ولكن من المهم أن نلاحظ أن أدمغتنا قد تطورت بشكل أساسي لتنظيم احتياجات التمثيل الغذائي في أجسامنا من خلال الحركة، في حين أننا نمتلك قدرة رائعة على محاكاة عوالم أخرى داخل عقولنا، فإن القيام بذلك هو مهمة تتطلب كثيرًا من الإدراك، وهي مهمة لا نمارسها جيدًا بالضرورة.

ربما يكون هناك عامل آخر، بخلاف كره الجهد الذي ينطوي عليه الأمر، هو أن فائدة التفكير في الأفكار الممتعة ليست بديهية، ولا سيما في مقابل العديد من الأشياء المتنافسة التي يجب التفكير فيها- التخطيط وحل المشكلات أو حتى اجترار الأحداث.

الاهتمام بالقضايا السلبية في حياتنا له فوائده، لكنه بالتأكيد ليس ممتعًا. لذلك قد يتطلب التفكير بغرض المتعة مزيدًا من التدريب والتحفيز . قد يحتاج الناس إلى القليل من تنشيط الذاكرة.

قام فريق من علماء النفس الاجتماعي الدوليين بقيادة نيكولاس بوتريك وتيموثي ويلسون في جامعة فيرجينيا بفعل ذلك مؤخرًا،

من خلال مطالبة متطوعيهم بتخصيص "استراحة تفكير" للتركيز على الأفكار الممتعة لغرض وحيد هو الاستمتاع بالتجربة. ومع ذلك، وجدوا أنه حتى عندما يُطلب منهم التفكير في أفكار ممتعة على وجه التحديد، لا يزال الناس لا يستمتعون بالتجربة كما يحدث في التجربة المتعلقة بالأنشطة الأخرى.

عبر سلسلة من الدراسات التي شملت مشاركين من 11 دولة مختلفة، إن المكلفين بدخول تجربة التفكير العميق والغوص في ذواتهم من أجل المتعة رأوا أن التجربة أقل إمتاعًا بكثير من غيرها من الأنشطة المنفردة الأخرى، بما في ذلك القراءة أو مشاهدة مقطع فيديو.

كانت النتائج واحدة تقريبا رغم تنوع الثقافات التي ينتمي إليها أولئك المكلفون؛ مما يدل على عالمية تفضيل الأشخاص للأنشطة التي توفر مصدرًا خارجيًا للترفيه، بدلًا من قضاء الوقت في التفكير في موضوعات ممتعة من صنعهم.

لفهم سبب صعوبة التفكير من أجل المتعة بشكل أفضل، من المفيد تقسيم النشاط إلى جزأين أساسيين: عمليات التفكير ومحتويات الفكر. تشير عمليات التفكير إلى الحافز(على سبيل المثال، وجود دافع كافٍ) والقدرة (أي وجود تركيز كافٍ) على التفكير من أجل المتعة، بينما تشير محتويات الفكر إلى أفكار الفرد، وما إذا كانت ذات مغزى كافٍ وممتع.

على الرغم من أن الناس قد يفضلون بشكل عام التحفيز الخارجي مقارنة بالتفكير من أجل المتعة، إلا أن سلسلة أخرى من الدراسات الحديثة أظهرت أنه يمكن جعل التفكير أكثر متعة

ببساطة عن طريق تعزيز نوايا الناس لاستخدام أفكارهم بهذه الطريقة.

عندما أمر الباحثون المشاركين في التجربة بالتفكير على وجه التحديد من أجل المتعة، بدلًا من منحهم حرية التفكير فيما يريدون، وجد المشاركون أن التجربة أكثر إمتاعًا بشكل ملحوظ، يشير هذا إلى أن التحفيز على التفكير من أجل المتعة، والقيام بذلك عن قصد؛ يزيد من المتعة ولا يحدث للناس جميعها، بل من يريد أن يفعل ذلك فقط.

الأمر الثاني من عملية التفكير من أجل المتعة – هو امتلاك القدرة والتركيز على توليد الأفكار والحفاظ على انتباه المرء لمثل هذه الأفكار لفترة طويلة من الزمن. وقد أكّدت سلسلة أخرى من الدراسات أهمية هذه العوامل. بعد فترة من محاولة التفكير من أجل المتعة، أفاد المشاركون بأنهم وجدوا صعوبة خاصة في التركيز؛ مما قلّل بشكلٍ كبير من استمتاعهم المُستهدف. لحسن الحظ، وجد البحث نفسه حلًا سهلًا لهذا الجانب من عملية التفكير - عندما طلب الباحثون من المشاركين أولًا كتابة قائمة بالموضوعات الممتعة بالنسبة لهم، ومتى يمكنهم تأمل تلك القائمة في أثناء استراحة التفكير مقارنةً بعدم وجود قائمة معدّة سلفًا بالموضوعات الممتعة بالنسبة لهم، أفاد المشاركون أنهم لم يتمكنوا من التركيز عن ذي قبل؛ مما أدى إلى زيادة الاستمتاع بشكل عام بوقت التفكير.

يقودنا هذا إلى الجزء الأساسي الآخر من التفكير من أجل المتعة وهو محتوى أفكار الفرد. ما نوع الأفكار التي تحظى بأكبر

قدر من المتعة؟ وهل نعرفها بحدسنا؟ يشير بحثنا الأخير، تحت إشراف إيرين ويستجيت Erin Westgate، إلى أن معظمنا لا يعرف ما الذي يجب التركيز عليه لتحقيق أقصى درجات المتعة من التفكير المتعمد من أجل المتعة. لقد وجدت أنا وزملائي أن تزويد المشاركين بأمثلة عن موضوعات التفكير الممتعة (مثل الإنجازات والمناسبات الاجتماعية والإجازات) زاد من استمتاعهم، مقارنةً بجعل المشاركين يولدون موضوعات خاصة بهم، مما يوحي بأنهم واجهوا صعوبة في طرح هذه الموضوعات بأنفسهم.

لقد وجدت أنا وزملائي نمطًا مثيرًا للفضول، وجدنا أن أقوى مؤشر على الاستمتاع في فترة التفكير جاء من الوقت الذي قال فيه المشاركون إنهم وجدوا ذلك مفيدًا. قادنا هذا إلى التساؤل عما إذا كان توجيه الناس للتركيز على الأفكار التي لها معنى من شأنه أن يوفّر لهم متعة أكبر، بدلًا من التركيز على مجرد أفكار ممتعة. اختبرنا ذلك في دراسة ثانية، من خلال تقديم الأمثلة نفسها المتعلقة بالموضوعات التي تمثل لهم متعة مثل الإنجاز والنجاحات وغيرها لمجموعتين من المشاركين، لكننا طلبنا من المجموعة الأولى التفكير على وجه الدقة في المعنى، ومن الأخرى طلبنا منهم التفكير من أجل المتعة. ولدهشتنا، وجدنا أن هؤلاء الأشخاص الذين تلقوا تعليمات بالتفكير بأفكار ذات مغزى أفادوا بأنهم وجدوا التجربة أقل إمتاعًا وليست أكثر جدوى من أولئك الذين تلقوا تعليمات بالتفكير من أجل المتعة. لاستكشاف هذا الأمر بشكل أكبر، طلبنا من هؤلاء المشاركين كتابة الموضوعات التي فكروا فيها. باستخدام تحليل النص اللغوي، وجدنا أن

المشاركين الذين طلبنا منهم التفكير بأفكار ذات مغزى استخدموا كلمات عاطفية أقل وكذلك كلمات إيجابية أقل من أولئك الذين طُلب منهم التفكير من أجل المتعة. يشير هذا إلى أن الأشخاص لا يختارون عفويًا موضوعات ذات مغزى تكون ممتعة أيضًا.

بشكل عام، تُظهر النتائج التي توصلنا إليها أنه عندما يُطلب من الأشخاص التفكير في أفكار ممتعة، فإنهم لا يفكرون بالضرورة في أفكار ذات مغزى، ومن ثمّ ينتقصون من سعادتهم، وعندما يُطلب منهم التفكير في أفكار ذات معنى، لا يفكرون بالضرورة في أفكار ممتعة، مرّة أخرى تُقوِّض سعادتهم. يشير ما سبق إلى أن معظمنا لا يمتلك إحساسًا فطريًا بما يجب أن نركز عليه وكيف نفعل ذلك من أجل الحصول على أكبر قدر من المتعة من تجربة التفكير لدينا.

لحسن الحظ، تشير هذه النتائج إلى طريقتين مدعومتين علميًا لجعل التفكير من أجل المتعة ممتعًا بالفعل. والآن بعد أن وصلت إلى نهاية هذا المقال ولديك بضع دقائق إضافية، فلماذا لا تقضي بعض الوقت مع أفكارك الخاصة؟ إليك ما يمكنني أن أوصي به لتحسين استمتاعك:

1. يجب أن يكون هدفك هو قضاء وقت ممتع؛ أي، اجعل من نيتك التركيز على الأحداث والجوانب الخاصة بتلك الأحداث التي تجلب لك المتعة.

2. عند استحضار الموضوعات، اختر موضوعات ذات مغزى وممتعة (على سبيل المثال، الأحداث الاجتماعية والإنجازات).

3. قبل فترة التفكير، اكتب هذه الموضوعات، بحيث يمكنك

إلقاء نظرة عليها إذا كنت تشعر أنك تواجه صعوبة في التركيز.

4. خصص وقتًا محددًا لفترات تفكيرك؛ أي لا تدخل في نشاط التفكير إلا عندما تشعر بالحافز للتفكير من أجل المتعة، ولكن توقف إذا شعرت أنه أصبح يتطلب الكثير من الناحية الإدراكية.

5. كما هي الحال مع كل الأشياء، تدرب - ستتحسن بمرور الوقت، وكلما فعلت ذلك، كان التفكير من أجل المتعة ممتعًا ومفيدًا بالنسبة لك.

الأفكارُ التي نبتكرها تشكّل الحياة التي نعيشها، ومن ثم فمن مصلحتنا قضاء بعض الوقت في التفكير من أجل المتعة. بينما نتحدى في البداية، مع القليل من الممارسة، لدينا تحت تصرفنا القدرات المعرفية للحصول على المتعة من مجرد الاستمتاع بأفكارنا الخاصة. في عالم تتطلب فيه البيئة الخارجية كثيرًا من اهتمامنا، أعتقد أنه يمكننا جميعًا الاستفادة من الدخول إلى ذواتنا للحصول على المعنى والمتعة معًا.

ريمي فوريرس التخصص في علم النفس الاجتماعي بجامعة فيرجينيا. يركز بحثه على التفكير السببي للناس فيما يتعلق بالقوة البشرية وتأثيرها على تجاربهم الاجتماعية والمعرفية والعاطفية.



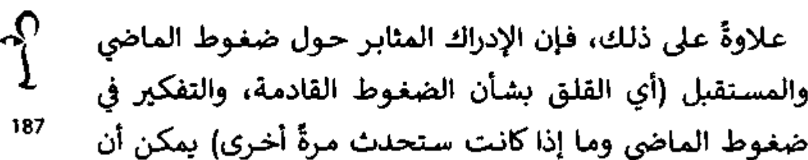
فلسفة استعادة حياتك من القلق
على المدى الطويل!

Dane McCarrick

إذا كنت تشعر بالتوتر مؤخرًا، لا تخف أنت لست وحدك؛ حتى قبل جائحة كوفيد 19، أشارت بيانات استطلاع أُجرِيت في المملكة المتحدة أن 74% من الناس قد تعرضوا للتوتر أو القلق أو الضغط في مرحلة ما من حياتهم. وأنهم شعروا بالإرهاق أو عدم القدرة على التأقلم.

الإجهاد - يُعرَّف بأنه الحالة التي يشعر فيها الشخص أنه لا يمتلك الإمكانات اللازمة لتلبية متطلبات موقف معين – وهو موجود لدى الجميع، فهو شعور مركزي في الحالة الإنسانية. إنه يؤثر على أنظمة الجسم البيولوجية المتعددة، وعلى المدى الطويل، يمكن أن يتسبب في تلف وتضرر صحتنا.

أحد الأسباب التي تجعل التوتر ضارًا للغاية هو أنه حتى بعد مرور سبب التوتر الأوَّلِي، فإنه غالبًا ما يستمر في التأثير على طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا. تساعد نظرية "الإدراك المثابر" -وهي نظرية مهمة طرحها فريق من علماء النفس الدوليين في عام -2010 في تفسير الكيفية التي يمكن أن نقاوم بها القلق، إذ ترى: أن القلق أو كثرة التفكير يضخم الاستجابة الجسدية الأولية قصيرة المدى لموقف مرهق(على سبيل المثال، استجابة القتال أو الهروب) وأيضًا إعادة تنشيط الاستجابة للضغط حتى بعد مرور الإجهاد، فنشعر بالتأثير نفسه الذي سبّبه القلق على جهازنا العصبي.



علاوةً على ذلك، فإن الإدراك المثابر حول ضغوط الماضي والمستقبل (أي القلق بشأن الضغوط القادمة، والتفكير في ضغوط الماضي وما إذا كانت ستحدث مرةً أخرى) يمكن أن



يضر بصحتنا بشكل غير مباشر، من خلال التأثير على سلوكياتنا الصحية. على سبيل المثال، لقد ثبت أن المزيد من القلق والتفكير في أسبابه مرتبط بقلة النوم، وتناول الطعام غير الصحي، وتعاطي المخدرات.

كل هذا يشير إلى أن الحد من القلق والتفكر (عبر التدخلات النفسية) يمكن أن يكون وسيلة قوية لتقليل الضرر الذي يلحق بالصحة بسبب الإجهاد، سواءً بشكل مباشر من خلال المساعدة على "إيقاف" نظام الاستجابة للضغط أو بشكل غير مباشر عن طريق تجنب السلوكيات غير الصحية. لاستكشاف هذا الاحتمال، أجرينا أول مراجعة شاملة لجميع الدراسات المعمقة التي اتخذت نهجًا مزدوجًا يهدف إلى تقليل القلق أو التفكر عبر التدخل النفسي، والأهم من ذلك، أن هذا أيضًا مكّننا لاحقًا من قياس تأثير التدخل على الصحّة أو السلوكيات الصحية. قررنا أن ننظر فقط إلى الدراسات المعروفة باسم "التجارب العشوائية المحكومة"، لأنها تعتبر المعيار الذهبي لتقييم فعالية أي تدخل أو علاج في إطار البحث النفسي والطب.

بعد فحص أكثر من 10500 دراسة يحتمل أن تكون دقيقة وجيدة، وجدنا 36 دراسة (تضم أكثر من 5000 مشارك من تسعة بلدان) ذات جودة عالية مناسبة وذات صلة بموضوعنا. تميزت هذه الدراسات بطروحات نفسية لمكافحة القلق والتفكير وتندرج في سبعة أنواع واسعة:

1. تنظيم السلوك (على سبيل المثال، تدخلات التخطيط الاستباقي للمساعدة في إدارة القلق بشكل أفضل، مثل منح

نفسك فترة قلق خاصة في المساء لتحدي مخاوفك).

2. إدارة الإجهاد(أي العلاجات واسعة النطاق المعنية بالقضاء على الإجهاد، مثل التركيز على جوانب الحياة التي يمكن التحكم فيها بشكل أكبر).

3. التركيز والاسترخاء (أي إعادة التركيز على اللحظة الحالية).

4 . الانفصال النفسي (على سبيل المثال، "الابتعاد" عن المواقف والمسببات التي تثير الأفكار السلبية مثل العمل. قد يُنصح المشاركون بوضع قاعدة لأنفسهم بعدم النظر إلى رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل بعد فترة زمنية معينة، على سبيل المثال).

5. العلاج السلوكي المعرفي (اختصارهCBT) وعلاج القبول والالتزام (اختصاره ACT) (أي تحدي الأفكار غير المفيدة وتوليد استراتيجيات المساعدة الذاتية).

6. الكتابة التعبيرية (أي الكشف عن الأفكار والمشاعر الأعمق).

7. إدارة الألم (أي التدخلات المعنية بتسكين الألم).

لقد وجدنا أن هذه الطروحات النفسية المختلفة قللت من قلق المشاركين واضطرابهم (بمقدار متوسط الحجم من الناحية الإحصائية)، بل أحدثت تحسينات صغيرة وإيجابية في سلوكياتهم الصحية. يشير هذا إلى أنه من الممكن مقاومة القلق (أو التفكير في مسبباته) ولو بشكل أقل، وأن هذه التغييرات ستؤدي بدورها إلى أنماط حياة صحية، والتي إذا تم الحفاظ عليها بمرور الوقت، ستساعد في حماية صحتك على المدى الطويل.

كان انخفاض الشعور بالقلق وطول التفكير لدى الذين حصلوا على الرعاية الصحية من متخصصين بنسبة أكبر مقارنة بمن تُرك فيها المشاركون لإكمال التقنيات أو التمارين بأنفسهم. بصرف النظر عن هذا الاختلاف، لم يتفوق أي نوع معين من التدخل على أي نوع آخر، في القضاء على القلق أو التفكير العميق فيه. ومع ذلك، كان هناك دليل على أن أسلوب الانفصال النفسي وطروحات تخطيط العمل كانت الأكثر أهمية لتحسين السلوكيات الصحية الإيجابية. من منظور صحي، يشير هذا إلى أن النهج الأكثر فاعلية هو التركيز على إبعاد مخاوفك وتخطيط طرق لإدارتها بشكل أفضل - بمرور الوقت، من المرجح أن يكون لهذا التحول في العقلية تأثير إيجابي غير مباشر على سلوكياتك المتعلقة بالصحة.

إذا كنت، مثل كثيرين، تعاني من الكثير من التوتر وكنت قلقًا بشأن التأثير على صحتك، إذن، نقترح ثلاث تقنيات رئيسية قد تساعدك. تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن هذه الأساليب يمكن أن تساعدك تجاه القلق والتقليل من التفكير العميق فيه، ومن ثمّ التعامل بشكل أفضل مع التوتر، وهذا بدوره يمكن أن يكون له فوائد إضافية على نمط حياتك وصحتك. نريد أن نحذِّر، نحن لا نقدم حلّا سحريًا يساعدك في علاج مخاوفك، وأن كل تقنية يمكن أن تعمل بشكل مختلف من شخص لآخر، لذلك، من المهم أن تضع في اعتبارك ما هو الأفضل لك ولظروفك الشخصية، وحاول التحلي بالصبر في أثناء القيام بذلك.

1. ضع خطة:

قُم بإنشاء خطط محددة سلفًا وقابلة للتحقيق حول المواعيد التي تدخل فيها في حالات القلق. سيساعدك هذا على تجاوزها عندما تصبح الأوقات صعبة. فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية التفكير في إنشاء مثل هذه الخطط:

ضع خطة للقلق أو أجّل مخاوفك. كل يوم، امنح نفسك عددًا محدودًا من نوافذ القلق التي تسمح لنفسك خلالها بالتفكير فيما يزعجك، أو حتى تحديد وقت محدد من اليوم لتحدي مخاوفك. من خلال القيام بذلك، لن يقتصر الأمر على احتواء كل تلك الطاقة السلبية لفترات محصورة (بدلًا من أن تفسد عليك يومك كلّه) ولكنك ستقلل أيضًا من التهديد المحتمل قصير المدى لصحتك والذي يأتي مع شعورك بالقلق لفترات طويلة؛ مما يزيد من معدل ضربات القلب أو ضغط الدم. إذا حددت موعدًا محددًا للقلق، فستجد أنه يمكنك أن تقلق بشأن مخاوفك في وقتٍ لاحق من اليوم، لكن لا تجعل هذا الوقت المحدد قريبًا من موعد نومك، بل اختر وقتًا تكون فيه أقل انشغالًا، حتى تتمكن من مواجهة مخاوفك بعقلية أوضح.

يمكنك أيضًا كتابة ما يقلقك (سواءً على الورق أو رقميًا)، وربما أيضًا في الأوقات المخطط لها. ستجد غالبًا أن المشكلة في رأسك أصغر بكثير (وأقل خطورة) بمجرد رؤيتها بالأبيض والأسود. أظهرت الأبحاث أن مجرد الكتابة عن المخاوف يمكن أن تقلل من حدتها وتكرارها.

2. القبول والتحكم:

من الواضح أن السعي لتحقيق النجاح وبذل قصارى جهدك في المهام أمر جيد. ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أنه لا يمكنك أن تكون مثاليًا طول الوقت. وبالمثل، من المهم التعرّف على مخاوفك التي تقع في"موضع التحكم" - أي المخاوف التي يمكنك فعل شيء حيالها بشكل واقعي، وتلك التي تكون خارج إرادتك. فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية القيام بذلك:

انشئ قائمة. يمكن أن تكون هذه طريقة مفيدة للتغلب على التحديات العديدة التي تلقيها عليك الحياة. ستساعدك رؤيتها مكتوبة على فهم المهام الأكثر أهمية والتي يمكن تحقيقها وكذلك تحديد المهام الخارجة عن سيطرتك. حتمًا، فإن إبراز مكان تركيز طاقتك وكيفية إدارة المتاعب اليومية في حياتك بشكل أفضل يعني أنه من غير المرجح أن تقلق بشأنها.

اقبل حقيقة أن الأشياء لن تكون دائمًا مثالية. تعامل مع المشاعر غير السارة، وتعلم عدم المبالغة في رد الفعل تجاهها، وحاول تجنب إثارة المواقف. إذا شعرت بالإرهاق الشديد، فكر في تحويل تركيزك إلى اللحظة الحالية.

توقف عن عاداتك غير الصحية. غالبًا ما يكون الميل إلى القلق مجرد عادة. من خلال تبني استراتيجيات التأقلم مع الذات، يمكنك أن تحقق المزيد من السيطرة الواعية. ضع في اعتبارك تبنّي " تعويذة" ترددها أو مقولة تكررها لنفسك عندما تشعر أن حالة القلق ستنتابك. مثل: " ليس الآن" أو " احفظه لوقت لاحق" أو يمكنك استخدام شيء أعمق وأكثر أهمية: قل لنفسك مثلا "لا شيء يدوم إلى الأبد" أو "سيتم إنجازه".مهما كان أسلوبك، من المهم أن تجعل لك شعارًا شخصيًا.

3. ابحث عن وقت للإيقاف:

الانخراط كليةً في العمل وعدم وجود وقت للترفيه يمكن أن يؤدي إلى آثار صحية سلبية مثل الإرهاق والتعب العقلي وزيادة حالات المشاكل الجسدية الناتجة عن الإجهاد. تقول الأبحاث أن إيجاد الوقت للتوقف عن العمل(أو التوقف عن أي ضغوط أخرى) أمر حيوي لسعادتك المستمرة. إليك بعض النصائح للقيام بذلك:

-افصل نفسك. إذا أصبح قلقك بشأن العمل أو الأمور الأخرى قد استهلكك تمامًا، فإن التفكير في الأمر أكثر قد يزيده سوءًا. كآلية للتكيف الفوري، افصل نفسك عن مخاوفك: على سبيل المثال، استمع إلى الموسيقى أو البودكاست، أو اقرأ كتابًا أو مجلة، أو مارس بعض تمارين التنفس المريحة. مهما كان ما تفعله، من المهم أن تجد وقتًا كل يوم للتركيز على الحاضر.

-استخدم حواسك. يمكن لتقنيات الاسترخاء أن تأخذ عقلك بعيدًا عن القلق. اقض بضع دقائق في التنفس بعمق أو قم بتحريك أصابع قدميك. يمكن أن يساعدك هذا على إعادة التركيز عبر حواسك أيضًا.

-كن نشطًا. رغم أن الطروحات لم تختبر تأثيرات نمط الحياة الصحي على القضاء على القلق إلا أنها جميعًا أيّدت استخدام التمارين الرياضية والحد من تناول السكر والكحول والكافيين، باعتباره مفيدًا في المساهمة في حالة ذهنية أكثر إيجابية.

تذكر أن الجرعات الصغيرة من القلق والتفكير العميق والتوتر يمكن أن تصبح قوى إيجابية في حياتنا، وتحمينا من الأذى. لكن

حينما تتحول تلك الجرعات إلى جرعات ساحقة ومسيطرة على حياتنا تصبح مشكلة. ولكن يمكن منع حدوث ذلك من خلال تعلم التحكم في قلقك واجترار الأفكار، والذي يمكن أن يكون له فوائد طويلة المدى لأسلوب حياتك وصحتك على الرغم من أن الإحصائيات الأخيرة التي تُظهر أننا معرضون لضغوط متزايدة، إلا أن هناك خطوات بسيطة لمساعدتك على إدارة مخاوفك وما يقلقك. تشير التقنيات التي أبرزتها مراجعتنا إلى مجموعة من التدخلات الموجزة وغير المكلفة التي تتم إدارتها ذاتيًا بسهولة والتي نأمل أن تساعدك في إدارة صحتك.

---

1. دين ماكاريك يعمل في جامعة ليدز في مجال علم نفس الصحة. يركز بحثه على فهم آثار التوتر والقلق والاجترار والتدخلات النفسية على مجموعة من النتائج الصحية.

2. داريل أوكونوريس أستاذ علم النفس بجامعة ليدز، وهو طبيب نفساني صحي مسجل، ويقود مختبر أبحاث الإجهاد والصحة). يعمل في مجال علم النفس الصحي والبيولوجيا النفسية، ويحقق في تأثير التوتر والشخصية والتدخلات النفسية على الصحة والرفاهية.

فلسفة الجدل

بين الجهد العقلي والاسترخاء الجسدي

Todd Vogel

ماذا يحدث إن خُيِّرت بين أن تكمل عملك الذهني المرهق في مكتبك أو تتسكع على الشاطئ، ماذا ستختار؟ في العموم سيختار كثيرٌ من الناس التسكّع على الشاطئ في الهواء الطلق وأشعة الشمس بدلًا من حل المشكلات الذهنية. مع ذلك، فإن هذا الاختيار المغري(الاسترخاء على الشاطئ) ليس معناه أن ترك المهام العقلية الصعبة ليس علامة على الكسل. في العديد من السياقات، يمكن أن يكون العمل العقلي مزعجًا حقًا، بل يمكن اعتباره كـ "حكة" في عقلك تحثك على التوقف والقيام بشيء آخر.

تتطلب المهام العقلية الصعبة نوعًا من الجهد والشعور بالحماس - مثل عندما تحاول التفكير في معنى كلمة "خربشة" Scrabble، أو معرفة الإرشادات الخاصة بأثاث "ايكيا" IKEA، أو إنهاء واجباتك المدرسية، أو حتى مجرد تذكر ما الذي كان موجودًا في قائمة التسوق الخاصة بك. ولكن ما بالضبط طبيعة الجهد الذهني؟ ولماذا أظهر هذا الكم الهائل من الناس اختيار المهام السهلة إذا خُيروا بين المهام العقلية الصعبة والمهام السهلة - حتى لو كان بذل الجهد يعد بنتائج إيجابية، مثل كسب المال، ومساعدة شخص آخر أو التعاطف مع مشاعر شخص ما؟

أنا مفتون بهذه الأسئلة. إن الفهم الأفضل لكيفية تجربة الناس وتفكيرهم والتعامل مع الجهد العقلي له إمكانات أكبر من تعزيز إنتاجية العمل. قد يكون لفهم سبب تجنب الناس للجهد في بعض الأحيان آثار منقذة للحياة. فكر فيما يمكن أن يحدث إن تجنب فني الأشعة بذل الجهد وهو يبحث عن ورم محتمل في

مخ إنسان ما؛ أو توقف طيار عن بذل الجهد ليظل يقظا ومركزًا عند الطيران.

على الرغم من أن الجهد العقلي هو جانب شائع وأساسي للتجربة البشرية، إلا أن البحث عن فهم أفضل للشعور الذاتي بالجهد، ولماذا يجده الناس ثقيلًا، هو مجرد بداية. أظهرت العديد من الدراسات أن الناس سيتجنبون المجهود العقلي (أو "المعرفي")، لكن القليل منهم قارن بين الشعور بالجهد والتجارب البغيضة الأخرى المعروفة. العبارات المستخدمة كثيرًا مثل "يؤلمني التفكير" أو "رأسي يؤلمني من التفكير بشدة" تشير إلى أن الجهد المعرفي يثير مشاعر الانزعاج، وربما حتى تلك المشاعر المرتبطة بالألم. لقد اختبرت وزملائي مؤخرًا فكرة أن هذه الأقوال هي أكثر من مجازية - أي ما إذا كان التفكير الجاد أكثر كرهًا من الشعور بالألم.

يمكننا إعادة صياغة المثال السابق للاختيار بين مهمة عقلية مرهقة في المكتب أو فرصة للاسترخاء على الشاطئ، ماذا لو كان الاختيار الآن بين مهمة عقلية مرهقة أو وضع إصبعك في مصيدة فئران؟ هل ستظل على استعداد لتجنب المجهود العقلي إذا كان البديل هو الألم الجسدي؟ في دراستنا، اختبرت أنا وزملائي هذا من خلال تقديم هذين الخيارين بالضبط للأشخاص محل الدراسة: هل أنتم على استعداد لأداء مهمة عقلية صعبة أو التعرض للإحساس بالألم نتيجة التعرض لحرارة مرتفعة؟.

أُعطيَ المشاركون لمحة عن الخيارات قبل تحديدها؛ حتى يعرفوا ما الذي يمكن أن تتضمنه. تطلبت مهمة الذاكرة من

المشاركين تذكر تسلسل عدد من الحروف، ثم الإشارة إلى ما إذا كان الحرف الحالي يطابق حرفًا معينًا في وقت سابق من التسلسل. كانت هناك خمسة مستويات مختلفة من الصعوبة، كل منها يعتمد على مدى ظهور الحرف"الهدف" الذي ورد في مقدمة التسلسل. الممارسة اليومية الشبيهة بهذه المهمة هي الاحتفاظ بقائمة تسوق في ذهنك وأنت تمشي في متجر بقالة. هنا، يجب أن تتذكر العناصر التي لديك بالفعل، والعناصر التي تحتاجها، وتحديث قائمتك الذهنية في كل مرة تضيف فيها عنصرًا إلى سلتك.

في هذا الاختبار الذي قمنا به، ولتطبيق درجات الحرارة المؤلمة، استخدمنا جهاز "محفز حراري" سمح لنا بالتحكم الدقيق في درجة الحرارة وتجنب إتلاف الجلد. وضعنا الجهاز على ذراع الشخص، مستخدمين خمس درجات من درجات الحرارة المتزايدة (كانت أعلى درجة حرارة هي الدرجة التي صنفها المشارك على أنها 100/80 على مقياس الألم في المرحلة التمهيدية للدراسة).

لقد فوجئنا عندما اكتشفنا أن المشاركين غالبًا ما اختاروا الألم الجسدي على المهمة المجهدة عقليًا. يشير هذا إلى أن الناس يمكن أن يدركوا أن تكاليف الجهد المعرفي مرتفعة بما يكفي لدرجة أنهم يفضلون تجربة الألم الجسدي بدلًا من بذل الجهد العقلي. في الواقع، بدت هذه النتيجة عالمية: كل شخص تقريبًا اختار الألم بدلًا من مهمة الذاكرة مرة واحدة على الأقل، مع اختيار كثيرين للألم عدة مرات لتجنب المجهود.

في المستويات الأعلى من الجهد - أي مع زيادة متطلبات الذاكرة للمهمة - كان الناس أكثر استعدادًا لتجربة الألم الجسدي بدلًا من القيام بالعمل الذهني المطلوب للمهمة. بالنسبة للنسخة الأكثر صعوبة من مهمة الذاكرة، اختار المشاركون أن يشعروا بالألم (على مستوى ما) 60 في المئة من الوقت، في المتوسط، لكن بعضهم اختار في الواقع الشعور بالألم بنسبة 100 في المئة من الوقت. على العكس من ذلك، في المستويات الأعلى من الألم، كان المشاركون أكثر عرضة لاختيار مهمة الذاكرة.

تظهر هذه النتائج أنه، في مرحلة ما، كان عدم الراحة من الجهد العقلي يمكن مقارنته بالألم الجسدي. على الرغم من أن الجهد العقلي قد يكون غير ضار، فإن الفكرة القائلة بأنه مكروه (أي شيء غير سار حقًا نريد تجنّبه) يبدو أكثر من مجرد فكرة مجردة أو استعارة. أظهرنا هنا أن الناس، في الواقع، سيتجنبون الجهد المعرفي، حتى لو كان البديل هو الألم.

على الرغم من أن الحياة اليومية قد لا تتطلب منا في كثير من الأحيان الاختيار بين التفكير الجاد أو المعاناة من الألم، إلا أن بحثنا يسلط الضوء على مدى قوة الشعور بالجهد العقلي. يبدو أن الشعور غير السار الذي يمكن أن يشعر به الناس عند القيام بشيء يتطلب تركيزًا ذهنيًا هو أكثر من مجرد تأثير جانبي غير مهم. في حين أنه من الخطأ القول إن الجهد المعرفي مؤلم، فإن التكاليف المتصورة للجهد والرغبة في تجنبه لها عواقب حقيقية على اتخاذ القرار.

وهذا يثير سؤالًا إذا كان من الممكن اعتبار الجهد العقلي مكلفًا وغير سارٍ، فلماذا لا يكتفي الناس بالقيام بالجهد العقلي على مضض، ولكن في الواقع يبحثون عنه من أجل المتعة؟ بعد كل شيء، يستمتع العديد من الأشخاص بالمهام التي تتطلب مجهودًا كبيرًا، مثل إكمال الكلمات المتقاطعة الصعبة أو حل الألغاز المنطقية المعقدة أو قراءة مقالات عبر الإنترنت حول الجهد المعرفي. هل هناك شيء خاص بهؤلاء المفكرين؟

يرى بعض الخبراء أن الجهد المعرفي قد لا يكون دائمًا غير مرغوب فيه، وأن بعض الناس قد يجدونه مجزيًا. تمامًا كما يمكن للعدّاء تجربة "السعادة" بعد إنهاء السباق، وكما يمكن للاعب الشطرنج الاستمتاع بشعور من الرضا بعد التفكير في حركة معقدة بشكل خاص. في مثل هذه المواقف، ربما تبرر الغايات الناجحة الوسائل الجادة. يُعدُّ إجراء الماراثون أمرًا مزعجًا، كما أن إجهاد عقلك للعثور على حركة الشطرنج المثالية قد يكون أيضًا مكروهًا، ولكن في كلتا الحالتين، قد تفوق الفوائد المحتملة تكاليف الجهد العقلي المبذول.

من ثم، يبدو أن قراراتنا للقيام بعمل عقلي تتضمن مقارنة بين تكاليف القيام به، مقابل الفوائد المحتملة الناتجة عنه. هذا يسمح لنا بمتابعة تلك الأنشطة الأكثر فائدة لنا في الوقت الحالي. من المرجّح أن يدرس الطالب باجتهاد لامتحان قادم إذا كانت فوائد القيام بذلك (على سبيل المثال، الحصول على درجة جيدة في الاختبار) تفوق تكاليف بذل الجهد في الدراسة. إذا لم يساهم الاختبار في الدرجة الإجمالية للطالب، أو إذا كانت نتائجه

بعيدة في المستقبل، فستقل رغبتهم في إنفاق الطاقة العقلية على الدراسة ويفضلون بدلًا من ذلك الحفاظ على طاقتهم من أجل شيء أكثر قيمة.

هناك عامل يؤثر في المسألة وهو أن الناس سوف يختلفون في مدى كرههم أو احتمالية كونهم لا يجدون الجهد العقلي مجزيًا. هناك بالفعل سمة شخصية راسخة تُعرف باسم "الحاجة إلى الإدراك" والتي تصف التباين في تفضيل الأشخاص للأنشطة المعرفية المطلوبة. مثل العدّاء "الذي يحقق نجاحًا" ويستمتع بالجري بعد البدء، فمن المرجح أن يجد الأشخاص الأكثر احتياجًا للإدراك أنه من الأسهل الدخول في حالة من "التدفق"، حيث يشعرون بأن النشاط المطلوب سهل وتلقائي وحتى ممتع. ومع ذلك، فحتى أكثر العدائين انضباطًا محدودون في قدرتهم ورغبتهم في الركض لفترات طويلة من الوقت، سيكون هناك حد لاستعداد الأشخاص للانخراط في الأنشطة المجهدة، حتى لو كان لديهم حاجة عالية للإدراك. في الواقع، في دراستنا، وجدنا أن أولئك الذين هم بحاجة عالية للإدراك ما زالوا يختارون الألم في أشد درجاته على الجهد العقلي.

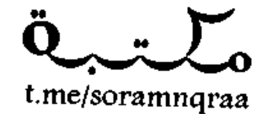
خلاصة الأمر في هذا البحث تتمثل في أنّه، بغض النظر عمّا إذا كنت تحصل على درجات أعلى أو أقل في الحاجة إلى الإدراك (أحد عناصر الاستبيان لقياس هذه السمة هو "أفضل أن تكون حياتي ممتلئة بالألغاز التي يجب أن أحلها")، عن طريق التلاعب في إدراكك للتكاليف أو فوائد المهمة المجهدة عقليًا، يمكنك

التأثير على دافعك للانخراط في جهد عقلي. على سبيل المثال، حاول تخيل النتائج الإيجابية التي ستنتجم عن بذل الجهد. إذا لم تكن هناك فوائد واضحة، فحاول إنشاء بعضها. قد يكون هذا شيئًا بسيطًا مثل مكافأة نفسك بقطعة من الشوكولاتة أو فنجان قهوة طازج، أو شيء أكبر أو أكثر أهمية.

في الوقت نفسه، هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل التكاليف الظاهرة والجهد المبذول في مهمة ذهنية، على سبيل المثال عن طريق تقسيمها إلى أجزاء أصغر. تُستخدم هذه الفكرة، المسماة "القطع"، بشكل شائع من قبل أولئك الذين يعانون من استمرار الجهد العقلي، مثل الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD). غالبًا ما أستخدم النهج بنفسي عندما أشعر بعدم التحفيز. على سبيل المثال، أجد أنه من الأسهل تقسيم المهام الأكبر والأكثر مجهودًا (تنظيف المنزل- العمل على المخطوطة) إلى مهام أصغر يسهل إدارتها (كنس أرضية المطبخ- كتابة 250 كلمة في قسم المناقشة). من خلال تقليل التكاليف الظاهرة للجهود، وجعل المكافآت أقل تجريدًا وأكثر واقعية، قد تجد نفسك أكثر تقبّلا للجهد الذهني المطلوب.

قد يكون الأسلوب الدقيق الذي يناسبك مختلفًا عن هذا، ولكن المبدأ الأساسي هو نفسه - من خلال زيادة الفوائد المتصورة لبذل جهد عقلي أو تقليل التكاليف الظاهرة، قد تجد أنه يمكنك زيادة استعدادك وتحفيزك على إكمال المهمة بسهولة. قد تجد

نفسك تختار حل مشكلة العمل المحيرة هذه بدلًا من الاسترخاء في الشمس.



تود فوغل دكتوراه في علم النفس التجريبي في جامعة ماكجيل في مونتريال، كندا. يركز بحثه على كيفية تأثير الانتباه والجهد والتحفيز على شعورنا بالألم.

فلسفة الراحة الجسدية

Alex Soolung kim Pank

أخذ قسط من الراحة ليس كسلًا، وتَعلُّم إعادة الشحن مهارة ستسمح لك بالاستمتاع بحياة أكثر إبداعًا واستدامة.

تغير النظرة إلى "الراحة"

في عالم اليوم المشغول دائمًا، يُقلّل من قيمة وقت الراحة والتوقف عن العمل. يتم التقليل من قيمة وقت الراحة والتوقف عن العمل في عالم اليوم المشغول دائمًا. ولكن بالنسبة للتاريخ الطويل للبشرية، فإن الراحة هي الوقت الذي يمكننا فيه إعادة شحن البطاريات العقلية والبدنية التي نستخدمها في أثناء العمل، ويمكن اعتبارها بمثابة هدية لنا. بالنسبة لفيلسوف مثل أرسطو، كان العمل شاقًا وضروريًا، فقد رأى أنه في أوقات الفراغ يمكننا تنمية قدراتنا العقلية والأخلاقية، ونصبح أشخاصًا أفضل.

يرى الحاخام أبراهام هيشل (1951)أن يوم السبت الذي هو بمثابة يوم الراحة في اليهودية كان أكثر من مجرد وقفة في الأسبوع، كان "قصرًا في الزمن تعيش فيه الروح.. مصنوعًا من الإلهام والبهجة والتكتّم". حتى بالنسبة للأشخاص الأقل ميلًا إلى الفلسفة، فإن أوقات الفراغ توفر الوقت والحرية لفعل ما يحبون. عندما تقاعد جورج واشنطن من ممارسة السياسة والحياة العامة في عام 1759، تفرغ كليةً لبناء وصيانة قصر ومزرعة ماونت فيرنون، وهو مشروع، وفقًا للمؤرخ ويليام أبوت، "تفوّق فيه بشكل أقوى وأكثر ديمومة من الحرب أو السياسة".

على الرغم من ذلك، فإن التفكير الشائع اليوم أن العمل والراحة متناقضان. العمل نشاط وله قيمة. إنه المكان الذي نثبت فيه قيمتنا ونصنع تاريخنا الشخصي. الكتب المشهورة مثل "ما

تفعله هو أنت" (2019) للكاتب الرأسمالي المغامر بن هوريتز يحمل ضمنًا فكرة "الوجود والعمل مترادفان".

العمل وسام شرف، بل علامة على التفوق الأخلاقي.

على النقيض من ذلك، غالبًا ما يتم التعامل مع الراحة كما لو كانت سلبية ولا طائل من ورائها. في الواقع، لقد لاحظتُ أن كثيرًا من الناس لا يفكرون في الراحة على أنها شيء خاص بهم. بل إنها مجرد مساحة سلبية محددة بغياب العمل.

أهمية الراحة

الراحة ضرورية لحياة جيدة، ومهنة منتجة، مثل العمل. إن الإفراط في العمل ضار للأفراد والمؤسسات: فالوقت الطويل دون راحة كافية يدمر الناس ويدمر إنتاجية الشركة. إن الغوص العميق في حياة أكثر العلماء والكتّاب وحتى الجنرالات إنجازًا في التاريخ يكشف أنهم عملوا ساعات أقل بكثير مما يفعله كثيرٌ من الناس في المجتمعات الغربية الصناعية اليوم، وأنهم قاموا بوضع روتين يومي وازن بين فترات العمل المكثّف ووقت التوقف عن العمل.

كتب المؤلف الفكيتوري جون لوبوك John Lubbock في كتابه استخدام الحياة 1895)Use of Life(أن :"الراحة ليست كسلًا، والاستلقاء أحيانًا على العشب تحت الأشجار في يوم صيفي، والاستماع إلى هسهسة المياه، أو مشاهدة السحب تطفو عبر السماء الزرقاء، ليست بأي حال من الأحوال مضيعة للوقت".

تحدث لوبوك عن تجربة. كان هو نفسه مبتكرًا في عالم المال، وعالم آثار مشهور (صاغ مصطلحات العصر الحجري الحديث والعصر الحجري القديم، واستخدم ثروته لإنقاذ الدائرة الحجرية القديمة التي تنتمي للعصر البرونزي في آفيبري Avebury) في المملكة المتحدة، كما كان مصلحًا سياسيًا قاد حملة العطلات الرسمية؛ ومع ذلك، وجد وقتًا للعودة إلى منزل عائلته في داون في كنت، حيث أمضى وقتًا في لعب الكريكيت، وتسلّى مع الأصدقاء، وتحدث عن التاريخ الطبيعي مع جاره عالم التاريخ الطبيعي وواضع نظرية التطور تشارلز داروين.

يدعم علم الأعصاب الحديث وعلم النفس هذا النهج لممارسة الراحة، ويوضح كيف يسمح لنا بإعادة شحن وتحفيز إبداعنا، ويمنحنا مساحة ذهنية لتطوير رؤى جديدة للحياة، وحتى يساعدنا على التمتع بحياة إبداعية أطول وأكثر استدامة. علاوةً على ذلك، تُظهر الدراسات أن الراحة الجيدة ليست مرادفة للخمول. وأكثر أشكال الراحة الإيجابية تكون دليل نشاط وليست سلبية. علاوة على ذلك، تعتبر الراحة مهارة: مع التدريب، يمكنك أن تتعلم تحسينها والاستفادة منها بشكل أكبر.

لذلك أعتقد أننا يجب ألا نعتبر العمل والراحة نقيضين، بل شريكين. كل منهما يدعم ويبرر الآخر. يوفر كل منها الأشياء التي يحتاجها كل شخص. لن تنجح تمامًا ما لم تتقن العمل والراحة.

ماذا يجب أن نفعل

الراحة مثل التنفس أو الجري. من ناحية، إنه طبيعي تمامًا؛ من ناحية أخرى، إنه شيء يمكنك تعلم القيام به بشكل أفضل،



وبذلك، ستُسخّر بفاعلية أكثر قوّتها لإفادة جوانب أخرى من حياتك. مثلما يتعلم السباحون والرهبان البوذيون استخدام أنفاسهم للحفاظ على الطاقة أو تهدئة عقولهم، يحتاج الأشخاص المنشغلون إلى تعلم كيفية الراحة بطرق تساعدهم على إعادة شحن بطارياتهم العقلية والبدنية، والحصول على دفعة من البصيرة الإبداعية. يتطلب ذلك تطوير ممارسات يومية جديدة، والتفكير بشكل مختلف في الراحة.

خذ الراحة على محمل الجد

أولًا، عليك أن تأخذ الراحة على محمل الجد، وأن تعطيها أولوية أعلى.وكونك تقرأ هذا المقال هو خطوة أولى إيجابية. العالم ليس كريمًا مع فترة التوقف عن العمل. هناك دائمًا المزيد الذي يتعين القيام به، أو الأشياء التي يمكن القيام بها على نحو أفضل قليلًا. لذا، لجني فوائد الراحة، تحتاج إلى رعايتها وحمايتها. وهذا يعني تخصيص الوقت لذلك في جداولك اليومية وفي حياتك على نطاق أوسع.

الق نظرة على أجندة مواعيدك- هل هي ممتلئة بالاجتماعات والمواعيد النهائية والمسؤوليات المنزلية فقط؟ إذا كان الأمر كذلك، اقض بعض الوقت الآن في التفكير في متى وأين في جدولك يمكنك البدء في تخصيص بعض الوقت وحمايته للحصول على راحة جيدة. إذا لم يكن هناك مساحة واضحة، فما الذي أنت مستعد وقادر على التخلي عنه لتوفير المساحة اللازمة؟ قد تحتاج إلى أن تكون مبدعًا - على سبيل المثال، عمل ترتيب لتبادل مسؤولية رعاية الأطفال مع صديق لك بحيث يكون

كلاكما قادرًا على قضاء فترة راحة مع أصدقائه؛ أو التعاون مع شريكك بحيث يوافق كلاكما على إعطاء الأولوية للراحة وسط كل المطالب الأخرى في وقتك.

ضع حدودًا واضحة

الأشخاص الذين يعملون في وظائف عالية الضغط والذين لديهم حدود جيدة بين العمل والحياة، ويأخذون عطلة نهاية الأسبوع، ويأخذون إجازات بانتظام هم أقل عرضة للإرهاق من أولئك الذين ليس لديهم. من الجيد أن تكون هذه المرة غير منظمة وغير مخططة؛ الإجازة السيئة الوحيدة هي تلك التي لم تأخذها.

تجنب محاولة الراحة والعمل في الوقت نفسه (الطموح أصبح أكثر صعوبة بسبب حقيقة أنك تحمل المكتب في جيبك).

حينما تكون في الملعب تلاعب طفلك وتضطر لكتابة رسالة بريد إلكتروني مثلًا لن تحقق عملك كما ينبغي وستهمل طفلك في الوقت نفسه.

الحدود الواضحة بين العمل والراحة تجعل كلاهما أكثر فعالية. لذا، اهدف إلى التوقف عن العمل تمامًا في الليالي وعطلات نهاية الأسبوع والإجازات.

في وقت الراحة، في المساء وعطلات نهاية الأسبوع لا تتفقد هاتف العمل ولا بريدك الإلكتروني. وفي أوقات النهار، في أثناء العمل، لا تسمح بأي وسائل إلهاء تعطلك عنه.



حاول أيضًا جدولة الأنشطة المريحة المنتظمة مع أشخاص

آخرين، سواء أكانت المشي يوميًا مع زوجتك أو نزهات شهرية مع الأصدقاء - سيؤدي القيام بذلك إلى زيادة فرصك في البقاء ملتزمًا بالخطط والتركيز على الراحة.

تعامل مع الراحة كمهارة:

إذا كنت مشغولًا ومندفعًا بشكل خاص، فأنت بحاجة إلى منح فوائد الراحة فرصة للظهور. لا تتعجل. تذكر أن الراحة مهارة تتحسن بالممارسة. تمامًا كما يستغرق الأمر وقتًا للاستقرار في وظيفة أو مكان جديد، أو بضعة أيام للانتقال إلى وضع الإجازة، كذلك سيحتاج عقلك إلى وقت لبدء الاستفادة من قوة الراحة.

في حالتي الخاصة، استغرق الأمر عدة أسابيع حتى أبدأ في الاستفادة من روتين الصباح الباكر الجديد (الذي وفر وقت الراحة في وقت لاحق من اليوم)، أو البدء في طرح الأفكار في أثناء فترات الراحة المنتظمة من العمل. لذلك إذا لم تظهر لك النتائج على الفور، فامنحها الوقت.

إذا كنت تتحلى بالصبر ومع ذلك لا يبدو أن أسلوب الراحة الذي تتبعه يحقق فوائد، يمكنك دائمًا البحث عن طرق لتعديل استراتيجية الراحة وتحسينها، تمامًا كما تفعل مع نظام غذائي أو نظام تمرين رياضي. هذا لا يعني أنه يجب عليك التخطيط أكثر من اللازم لراحتك، أو التخلي عن جولاتك اليومية إذا لم تجعلك تذهب إلى بيتهوفن لتسمع موسيقى أو تقرأ كتب وارن بافيت. كن واقعيًا بشأن توقعاتك للراحة، وتذكر، إذا كنت إنسانًا، فإنك تحصل على شيء من وقت الراحة.

صياغة جدول يومي للعمل والراحة معًا:

الجدول اليومي هو أفضل وسيلة للتجريب الذاتي وتحسين علاقتك بالعمل والراحة معًا، ساعتها ستجد مزايا كثيرة في الأمر.

نعمل جميعًا بطرق مختلفة، اعتمادًا على مهنتنا، ومتطلبات وظائفنا، وما إذا كنا انطوائيين أو منفتحين، أو أشخاصًا يحبون العمل صباحًا أو السهر ليلا. لكني اكتشفت أن كل شخص تقريبًا يعمل بشكل أفضل عند اتباع الخطوتين التاليتين:

أولًا، قم بجدولة عملك لفترات طويلة ومستمرة وعالية التركيز لفترات من 120-90 دقيقة، تليها فترات راحة من 20 إلى 30 دقيقة. يواجه معظم الناس صعوبة في التركيز لفترة أطول من ذلك، على الرغم من أننا قد نحاول إقناع أنفسنا بأنه يمكننا العمل لفترة أطول (ضع في اعتبارك أن قدرتك على تقييم إنتاجيتك بدقة تنخفض كلما أصبحت أكثر إرهاقًا).

ثانيًا، حدد فترات العمل هذه بحيث تقوم بأهم مهامك في خلال فترات ذروة الطاقة والتركيز ("فترات الذروة اليومية").

بالنسبة لمعظم الناس، يمثل الصباح ذروة النشاط بالنسبة للعمل؛ لذا يحددون إنجاز الأهم في هذه الفترة، ويتركون الاجتماعات والبريد الإلكتروني في فترة ما بعد الظهر، لكن عليك أن تفعل ما يناسبك، لذا إذا كنت نشيطًا للغاية في فترة ما بعد الظهر، فخطط لجدولك الزمني في هذه الفترة.

بغض النظر عن تفاصيل جدولك الزمني، وفترات العمل والراحة، ومطابقة وقت العمل الحرج مع فترات الذروة اليومية، يشجعك على التخطيط لوقتك بشكل أفضل، والعمل بشكل

أكثر فاعلية، وإنشاء فترات في اليوم يمكن فيها لعقلك الإبداعي العمل على المشاكل التي ليس لها حلول - وتوليد الحلول التي تستعصي على جهودك الواعية.

تدرب على اللعب العميق

يتطلب القيام بعمل من طراز عالمي أن تكون جاهزًا "للهروب" الكبير من العمل؛ لتمارس هوايات جادة أو لتقوم "بلعب عميق".

نصح ونستون تشرشل الأشخاص المنهمكين في العمل قائلًا: "لا يكفي مجرد الانصراف عن الأعمال التي تدخل في دائرة الاهتمام الرئيسي والعادي؛ يجب الاهتمام بمجال جديد"إذا كنت معتادًا على الانشغال وتكره فكرة التباطؤ، فقد يكون من المريح أن تدرك أن بعض الراحة المنعشة تكون إيجابية وليست سلبية. الراحة لا تتوقف". يتابع تشرشل: "لا فائدة من قول سأستلقي ولا أفكر في أي شيء". وبدلًا من ذلك، قال:" إنه فقط عندما تتجدد الخلايا وتنشط، وعندما تلمع النجوم الجديدة في سماء الروح، الراحة، الراحة، إنها مرطبات الروح".

ماذا تختار؟ الأمر متروك لك، لكن عددًا مفاجئًا من الحائزين على جائزة نوبل والرؤساء التنفيذيين ورجال الأعمال والجنرالات لديهم هوايات تستغرق وقتًا طويلا، وتتطلب جهدًا بدنيًا أو عقليًا، بل وحتى خطيرة، مثل الإبحار أو تسلق الجبال.

والبعض الآخر هم عداؤون أو رسامون أو موسيقيون متخصصون. بغضّ النظر عما تختاره من هوايات، يجب أن يكون ممتعًا عقليًا، ويوفر لك بعض المكافآت النفسية مثلما تحقق أعمالك المفضلة هذه المتعة النفسية، ولكن في سياق

مختلف تمامًا، وبعيدًا عن مشاكل العمل.

بالنسبة لتشرشل، كان الرسم بمثابة لعبة عميقة - شكل من أشكال الترفيه الذي كان راحة من العمل ومصدرًا للتحديات والمكافآت الجديدة. ذكّره الرسم بأفضل جوانب الحياة العامة والعمل السياسي: كلاهما يتطلب عملًا حاسمًا ورؤية واضحة ومهارة. لكن الرسم كفن بصري لا يعتمد على اللغة كان أكثر قدرة على التعبير عن روح تشرشل الذي لم يهتم برأي حزب العمال في الألوان التي ينتقيها.

لا تهمل النوم ولا القيلولة

أفاد عالم النفس السويدي أندرس إريكسون في دراسته لعام 1993 عن عازفي الكمان في المعهد الموسيقي في برلين (التي ألهمت مالكولم جلادويل فكرة 10000 ساعة)[1]، ذكر أن جميع الطلاب صنفوا النوم على أنه وثيق الصلة بتحسين أدائهم، وعلاوة على ذلك إن "أفضل مجموعة" (النجوم البارزون في الانتظار، كما أسماهم) والطلاب الأفضل (جيدون جدًا، لكن ليسوا نجومًا) غفوا في فترة بعد الظهر أكثر من المجموعة الثالثة، مجرد مجموعة "جيدة"

دربت المجموعتان الأوليان بجهد أكبر، وبدا أنهما يغفوان كثيرًا كوسيلة للتعافي. لقد خططوا لأيامهم بعناية أكبر وأخذوا قيلولة

1 ربما تكون قد سمعت عن قاعدة 10000 ساعة، والتي روج لها كتاب مالكولم جلادويل الرائد "القيم المتطرفة". كما يقول جلادويل، فإن القاعدة تسير على النحو التالي: يستغرق الأمر 10000 ساعة من التدريب المكثف لتحقيق إتقان المهارات والمواد المعقدة، مثل العزف على الكمان أو الحصول على مستوى جيد مثل بيل جيتس.



في فترة ما بعد الظهر. توفر قيلولة مدتها 20 دقيقة زيادة في الطاقة أفضل من فنجان من القهوة القوية، بل وتساعدنا على تذكر المعلومات الجديدة بشكل أفضل.

وحتى إذا لم تتمكن من أخذ قيلولة في العمل، فإن تحسين نومك في المنزل، من خلال تحديد موعد نوم منتظم، والقيام بطقوس ما قبل النوم التي تهدّئ الذهن والأعصاب، ستؤتي ثمارها. تُظهر الدراسات طويلة المدى أن النوم الجيد يوفر فوائد مدى الحياة من حيث صحة جسدية أفضل، واستقرار عاطفي أكبر، ومستويات أقل من الخرف والشيخوخة المبكرة.

شجع الآخرين على الراحة معك

عندما تبدأ في اتباع النصائح الواردة في هذا المقال، من المحتمل أن تجد نفسك تقاوم الرؤساء الذين يريدون منك أن تؤمن بأن العمل الزائد هو فضيلة، وتقاوم المهن الجشعة التي تتطلب ولاءك بالكامل، يمكن أن تكون (أهمية الراحة لمواصلة العمل بنشاط)عملًا منفردًا يضعك على خلاف مع زملائك أو يخلق تحديات مع الأزواج (من سيقوم بطي الغسيل؟). كلما تمكنا من حل مشكلة الراحة بشكل جماعي، كنا أفضل حالًا. وهذا يعني بناء عادات جديدة مريحة مع العائلة، وطقوس جديدة مع الأصدقاء، وجداول زمنية جديدة مع الزملاء. على سبيل المثال، عقد الاجتماعات في فترة ما بعد الظهر فقط، وترك الصباح مجانًا للناس للعمل في أهم مهامهم، نعمل ببراعة عندما يكون الجميع مؤمن بالرؤية نفسها. (نأمل أن) يصبح أسبوع العمل الأقصر مشروعًا جماعيًا يساهم فيه الجميع ويستفيد منه الجميع. راحة شخص ما لا تأتي على حساب شخص آخر؛ يخلق الجميع مساحة أكبر للراحة معًا.

يجب أن يأتي التغيير من القمة أيضًا، وقد شجعت القيادات التنظيمية على اعتماد أسبوع عمل أقصر للجميع. يصبح أسبوع العمل الأقصر مشروعًا جماعيًا يساهم فيه الجميع ويستفيد منه الجميع. راحة شخص ما لا تأتي على حساب شخص آخر. يخلق الجميع مساحة أكبر للراحة معًا.

اعمل بشكل أفضل لترتاح بشكل أفضل.

إذا كان العمل والراحة شريكين، فإن الخطوة المهمة نحو الراحة بشكل أفضل هي تعلّم كيفية العمل بشكل أكثر فعالية، واستخدام وقتك بشكل أكثر كفاءة، ومن ثم خلق مساحة أكبر في أيامك للراحة. بالنسبة للعاملين في مجال المعرفة الذين يتمتعون بقدر لا بأس به من التحكم في جداول أعمالهم، فإن تطوير روتين صباحي جيد هو أحد أفضل الطرق لإنشاء تلك المساحة.

أنا أتحدّث من تجربة. لم أكن ممن يستيقظون مبكرًا، سواء حين كنت في الكلية أوفي مدرسة الدراسات العليا غالبًا ما كنت أقوم بأكبر قدر من العمل المكثف بعد العشاء أو بعد منتصف الليل. ومع ذلك، فأنا الآن أستيقظ بانتظام قبل الفجر لأكتب، وفي السنوات العشر التي انقضت منذ أن بدأت الاعتياد على الاستيقاظ مبكرًا، كانت ممارسة الاستيقاظ مبكرًا ضرورية لكتابة ثلاثة كتب منشورة، وإطلاق شركة، والحصول على متسع من الوقت في اليوم للاستراحة والراحة.

بدأت في النهوض مبكرًا للكتابة بدافع الضرورة وليس الاختيار. كنت أعمل على كتابي الثاني، "إدمان الإلهاء" (2013)، مع وجود طفلين وعمل يومي، وجدت الكتابة في وقت متأخر من الليل

بعد أن يخلد الجميع للنوم فرضًا أجبرتني عليه الظروف. لذلك حاولت تقليب اليوم: كنت أستيقظ مبكرًا، وأقوم بعملي قبل أن يستيقظ أي شخص آخر. كانت الأسابيع العديدة الأولى، بصراحة، صعبة: فتغيير روتين النوم لم يكن جذابًا. ومع ذلك، عندما تأقلمت، أصبح الأمر أسهل، وأدركت أنني كنت أحسب عدد كلماتي اليومية (وهو أمر يسعى إليه أي كاتب في النهاية).

تتمتع ساعات ما قبل الفجر بنوع من الجودة الإبداعية، شبه الروحية، التي تختفي مع ظهور ضوء الشمس. الاستيقاظ مبكرًا يترك الباب لعقلك الباطن مفتوحًا. الكتابة في حالة عدم اليقظة التامة، أجد نفسي أحيانًا أنهي جملا أو تتولد في عقلي أفكار جديدة لم أكتبها قبلا، لكنها مقنعة وواضحة بشكل صادم. من الأسهل أيضًا التركيز لأن الجميع يكونون نائمين في ذلك الوقت، فبمجرد الاستيقاظ مبكرًا أستغل الوقت جيدًا.

أحاول تحسين ممارستي للعمل والراحة بالتناوب. يتطلب تعلم الراحة كثيرًا من التجارب الذاتية، وفي خلال الأشهر العديدة التالية اكتشفت العديد من الأشياء التي أصبحت مفتاحًا لقدرتي على نيل قسط من الراحة حتى أتمكن من العمل جيدًا. إذا كنت ترغب في تجربة ذلك، فإليك ما أقترحه:

أولًا، قم بإعداد ما تحتاجه في الليل قبل أن تأوي للفراش. أقوم بإعداد إبريق القهوة، ووضع الملابس التي سأرتديها، ووضع الحذاء بجانب سرير، وتنظيف مكان العمل الخاص بي، تجهيز قائمة تشغيل الموسيقى التي سأستمع إليها. كلما جهزت كل ما سأحتاجه، قلّ تفكيري في اليوم التالي، ومن ثم زاد تركيزي على

الكتابة في المستقبل. لقد وجدت أن هذا يقلل من احتمالية عودتي إلى السرير.

ثانيًا، خطط لعمل اليوم التالي. في نهاية المساء، قبل أن أنام، أترك ملاحظة على جهاز الكمبيوتر الخاص بي بها أول ثلاثة أشياء يجب معالجتها في صباح اليوم التالي. بهذه الطريقة، لن أتحرك في محاولة لاختيار ما أعمل عليه؛ سأتبع فقط التعليمات التي تركتها لنفسي. أنا أيضًا لا أنهي كتابة كل يوم في نهاية فصل أو قسم، أو حتى فقرة. بدلًا من ذلك، أتوقف في منتصف الجملة. قد يبدو هذا غريبًا، لكنه يسهل إعادة التشغيل في صباح اليوم التالي. هناك أيضًا دليل على أن العقل يستمر في التفكير في مشكلة بين عشية وضحاها - حتى في أثناء نومنا - وهو أمر مرجح أكثر إذا تركت كتابتك (أو أي عمل آخر) في منتصف المهمة. بهذه الطريقة، يمكنك أن تبدأ في صباح اليوم التالي بميزة أن عقلك النائم ربما يكون قد توصل إلى روابط ورؤى جديدة.

ثالثًا، وربما الأهم، إن إنجاز العمل مبكرًا يوفر مساحة أكبر للراحة. أستيقظ في الخامسة صباحًا، لذا فإن أصعب جزء من يومي ينتهي قبل تناول الإفطار، ولذا يمكنني تبرير أخذ إجازة خلال النهار لتمشية الكلاب والتمرن، وأخذ قيلولة. كما يقولون في الجيش، الباقي الذي تحصل عليه هو الباقي الذي تكسبه.

أصبح روتيني الصباحي ثابتًا الآن، لكن في مرحلة ما، قد يفقد فعاليته: تتغير أنماطنا الزمنية مع تقدمنا في العمر، ويتغير نوع العمل الذي نقوم به، وتألف عقولنا الروتين. ولكن حتى لو حدث ذلك، فإن حقيقة أنني تعلمت كيفية بناء عادة جديدة أمارس من



خلالها العمل تعني أن لدي على الأقل فرصة جيدة لبناء عادةٍ أخرى. نحن لا نطور هذه الإجراءات فقط حتى تساعدنا الآن. نقوم بتطويرها حتى نتمكن من تطوير المزيد، وربما تطويرها بشكل أفضل، في المستقبل.

في الوقت الحالي، سأقوم بإعداد القهوة، واختيار ملابس الصباح التالي، وأترك لنفسي في المستقبل ملاحظة حول ما يجب أن أعمل عليه أولًا. وأنا أتطلع بالفعل إلى وقت التوقف عن العمل الذي ستوفره لي البداية المبكرة في وقتٍ لاحق من اليوم.



أليكس سونج كيم بانكس مؤسس شركة" الاستراتيجية والراحة" وهي شركة استشارية مقرها في وادي السيليكون تساعد الشركات على تصميم وتنفيذ أسابيع عمل لمدة أربعة أيام. تمت ترجمة كتبها إلى أكثر من اثنتي عشرة لغة. ويعد كتابها" إدمان الإلهاء"The Distraction Addiction من أهم الكتب التي تناولت العلاقة بين التكنولوجيا وعلم النفس والمحيط الاجتماعي. وعنوانه كاملا (The Distraction Addiction: Getting the Information You Need and the Communication You Want, Without Enraging Your Family, Annoying Your Colleagues, and Destroying Your Soul

• Agricola, Georgius, 1556 [1912], De re metallica, Translated and edited by Herbert Clark Hoover and Lou Henry Hoover, London: The Mining Magazine, 1912. [Agricola 1556 [1912] available online]

• Akrich, Madeleine, 1992, "The Description of Technical Objects", in Bijker and Law 1992: 205–224.

• Allhoff, Fritz, Patrick Lin, James H. Moor and John Weckert (eds), 2007, Nanoethics: The Ethical and Social Implications of Nanotechnology, Hoboken, NJ: Wiley-Interscience.

• Anders, Günther, 1956, Die Antiquiertheit des Menschen(Volume I: Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution; Volume II: Über die Zerstörung des Lebens im Zeitalter der dritten industriellen Revolution), München: C.H. Beck.

• Arendt, Hannah, 1958, The Human Condition, Chicago: University of Chicago Press.

• Ariew, Andrew, Robert Cummins and Mark Perlman (eds), 2002, Functions: New Essays in the Philosophy of Psychology and Biology, New York/Oxford: Oxford University Press.

• Aristotle, Physics, Translated in The Complete Works of Aristotle, Volume 1, The Revised Oxford Translation 2014, edited by Jonathan Barnes.

• Bacon, Francis, 1627, New Atlantis: A Worke Vnfinished, in his Sylva Sylvarum: or a Naturall Historie, in Ten Centuries, London: William Lee.

• Baum, Robert J., 1980, Ethics and Engineering Curricula, Hastings-on-Hudson: The Hastings Center.

• Beauchamp, Tom L., 2003, "The Nature of Applied Ethics", in Frey and Wellman 2003: 1–16. doi:10.1002/9780470996621.ch1

• Beauchamp, Tom L. and James F. Childress, 2001, Principles of Biomedical Ethics, fifth edition, Oxford/New York: Oxford University Press.

• Bechtel, William, 1985, "Attributing Responsibility to Computer Systems", Metaphilosophy, 16(4): 296–306. doi:10.1111/j.1467-9973.1985.tb00176.x

• Bijker, Wiebe E. and John Law (eds), 1992, Shaping Technology/Building Society: Studies in Sociotechnical Change, Cambridge, MA: MIT Press.

• Bimber, Bruce, 1990, "Karl Marx and the Three Faces of Technological Determinism", Social Studies of Science, 20(2): 333–351. doi:10.1177/030631290020002006

• Borgmann, Albert, 1984, Technology and the Character of Contemporary Life: A Philosophical Inquiry, Chicago/London: University of Chicago Press.

• Bostrom, Nick and Eliezer Yudkowsky, 2014, "The Ethics of Artificial Intelligence", in The Cambridge Handbook of Artificial Intelligence, edited by Keith Frankish and William M Ramsey, Cambridge: Cambridge University Press, 316–334. doi:10.1017/CBO9781139046855.020

• Brey, Philip A.E., 2012, "Anticipatory Ethics for Emerging Technologies", NanoEthics, 6(1): 1–13. doi:10.1007/

s11569-012-0141-7

• Briffault, R., 1930, Rational Evolution (The Making of Humanity), New York: The Macmillan Company.

• Bucciarelli, Louis L., 1994, Designing Engineers, Cambridge, MA: MIT Press.

• Bunge, Mario, 1966, "Technology as Applied Science", Technology and Culture, 7(3): 329–347. doi:10.2307/3101932

• Butler, Samuel, 1872, Erewhon, London: Trubner and Co. [Butler 1872 available online]

• Callon, Michel, 1986, "The Sociology of an Actor-Network: the Case of the Electric Vehicle", in Mapping the Dynamics of Science and Technology: Sociology of Science in the Real World, Michel Callon, John Law and Arie Rip (eds.), London: Macmillan, pp. 19-34.

• Cranor, Carl F., 1990, "Some Moral Issues in Risk Assessment", Ethics, 101(1): 123–143. doi:10.1086/293263

• Darwin, C. R., 1859, On the Origin of Species by Means of Natural Selection, or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life, London: John Murray.

• Davis, Michael, 1998, Thinking Like an Engineer: Studies in the Ethics of a Profession, New York/Oxford: Oxford University Press.



• ——, 2005, Engineering Ethics, Aldershot/Burlington, VT: Ashgate.

• ——, 2012, "'Ain't No One Here But Us Social Forces': Con-

structing the Professional Responsibility of Engineers", Science and Engineering Ethics, 18(1): 13–34. doi:10.1007/s11948-010-9225-3

• Dennett, Daniel C., 1997, "When HAL kills, who's to blame? Computer ethics", in HAL's Legacy: 2001's Computer as Dream and Reality, edited by David G. Stork. Cambridge, MA: MIT Press, pp. 351–365.

• Diels, H., 1903, Die Fragmente der Vorsokratiker, Berlin: Weidmann.

• Dipert, Randall R., 1993, Artifacts, Art Works, and Agency, Philadelphia: Temple University Press.

• Doorn, Neelke, 2010, "A Rawlsian Approach to Distribute Responsibilities in Networks", Science and Engineering Ethics, 16(2): 221–249. doi:10.1007/s11948-009-9155-0

• ——, 2012, "Responsibility Ascriptions in Technology Development and Engineering: Three Perspectives", Science and Engineering Ethics, 18(1): 69–90. doi:10.1007/s11948-009-9189-3

• Ellul, Jacques, 1954 [1964], La technique ou L'enjeu du siècle, Paris: Armand Colin. Translated as The Technological Society, by John Wilkinson, New York: Alfred A. Knopf, 1964.

• Erlandson, Robert F., 2008, Universal and Accessible Design for Products, Services, and Processes, Boca Raton, LA: CRC Press.



• Feenberg, Andrew, 1999, Questioning Technology, London/New York: Routledge.

• Finnis, John, Joseph Boyle and Germain Grisez, 1988, Nuclear Deterrence, Morality and Realism, Oxford: Oxford University Press.

• Floridi, Luciano, 2010, The Cambridge Handbook of Information and Computer Ethics, Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511845239

• Floridi, Luciano and J.W. Sanders, 2004, "On the Morality of Artificial Agents", Minds and Machines, 14(3): 349–379. doi:10.1023/B:MIND.0000035461.63578.9d

• Fox, Warwick, 2000, Ethics and the Built Environment, (Professional Ethics), London/New York: Routledge.

• Franssen, Maarten, 2005, "Arrow's Theorem, Multi-Criteria Decision Problems and Multi-Attribute Preferences in Engineering Design", Research in Engineering Design, 16(1–2): 42–56. doi:10.1007/s00163-004-0057-5

• Franssen, Maarten and Louis L. Bucciarelli, 2004, "On Rationality in Engineering Design", Journal of Mechanical Design, 126(6): 945–949. doi:10.1115/1.1803850

• Franssen, Maarten and Stefan Koller, 2016, "Philosophy of Technology as a Serious Branch of Philosophy: The Empirical Turn as a Starting Point", in 2016, Philosophy of Technology after the Empirical Turn, (Philosophy of Engineering and Technology, 23), Maarten Franssen, Pieter E. Vermaas, Peter Kroes, and Anthonie W.M. Meijers (eds.), Cham: Springer International Publishing, 31–61. doi:10.1007/978-3-319-33717-3_3

• Franssen, Maarten, Peter Kroes, Thomas A.C. Reydon and

Pieter E. Vermaas (eds), 2014, Artefact Kinds: Ontology and the Human-Made World, Heidelberg/New York/Dordrecht/London: Springer. doi:10.1007/978-3-319-00801-1

• Freeman, K., 1948, Ancilla to the Pre-Socratic Philosophers(A complete translation of the Fragments in Diels, Fragmente der Vorsokratiker), Cambridge, MA: Harvard University Press.

• Frey, R. G. and Christopher Heath Wellman (eds), 2003, A Companion to Applied Ethics, Oxford/Malden, MA: Blackwell. doi:10.1002/9780470996621

• Friedman, Batya and Peter H. Kahn, Jr., 2003, "Human Values, Ethics and Design", in Handbook of Human-Computer Interaction: Fundamentals, Evolving Technologies, and Emerging Applications, edited by Julie A. Jacko and Andrew Sears, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 1177–1201.

• Gehlen, Arnold, 1957, Die Seele im technischen Zeitalter, Hamburg: Rowohlt; translated as Man in the Age of Technology, Patricia Lipscomb (trans.), New York: Columbia University Press, 1980.

• Habermas, Jürgen, 1968 [1970], "Technik und Wissenschaft als 'Ideologie'" in an an anthology of the same name, Frankfurt: Suhrkamp Verlag. Translated as "Technology and Science as 'Ideology'", in his Toward a Rational Society: Student Protest, Science, and Politics, Jeremy J. Shapiro (trans.), Boston, MA: Beacon Press, pp. 81–122.

• Hansson, Sven Ove, 2003, "Ethical Criteria of Risk Acceptance", Erkenntnis, 59(3): 291–309.



doi:10.1023/A:1026005915919

• ——, 2004a, “Fallacies of Risk”, Journal of Risk Research, 7(3): 353–360. doi:10.1080/1366987042000176262

• ——, 2004b, “Philosophical Perspectives on Risk”, Techné, 8(1): 10–35. doi:10.5840/techne2004818

• ——, 2007, “Philosophical Problems in Cost-Benefit Analysis”, Economics and Philosophy, 23(2): 163–183. doi:10.1017/S0266267107001356

• Harris, Charles E., Michael S. Pritchard and Michael J. Rabins, 2008, Engineering Ethics: Concepts and Cases, fourth edition, Belmont, CA: Wadsworth.

• Heidegger, Martin, 1954 [1977], “Die Frage nach der Technik”, in Vorträge und Aufsätze, Pfullingen: Günther Neske; translated as “The Question concerning Technology”, in The Question Concerning Technology and Other Essays, William Lovitt (trans.), New York: Harper and Row, 1977, pp. 3–35.

• Herkert, Joseph R., 2001, “Future Directions in Engineering Ethics Research: Microethics, Macroethics and the Role of Professional Societies”, Science and Engineering Ethics, 7(3): 403–414. doi:10.1007/s11948-001-0062-2

• Hilpinen, Risto, 1992, “Artifacts and Works of Art”, Theoria, 58(1): 58–82. doi:10.1111/j.1755-2567.1992.tb01155.x

• Holt, Raymond and Catherine Barnes, 2010, “Towards an Integrated Approach to ‘Design for X’: An Agenda for Decision-Based DFX Research”, Research in Engineering Design, 21(2): 123–136. doi:10.1007/s00163-009-0081-6



• Horkheimer, Max and Theodor W. Adorno, 1947 [2002], Dialektik der Aufklärung: Philosophische Fragmente, Amsterdam: Querido Verlag; translated as Dialectic of Enlightenment: Philosophical Fragments, Gunzelin Schmid Noerr (ed.), Edmund Jephcott (trans.), Stanford, CA: Stanford University Press, 2002.

• Houkes, Wybo, 2009, "The Nature of Technological Knowledge", in Meijers 2009: 309–350. doi:10.1016/B978-0-444-51667-1.50016-1

• Houkes, Wybo and Pieter E. Vermaas, 2010, Technical Functions: on the Use and Design of Artefacts, Dordrecht/Heidelberg/London /New York: Springer. doi:10.1007/978-90-481-3900-2

• Hughes, Jesse, Peter A. Kroes, and Sjoerd Zwart, 2007, "A Semantics for Means-End Relations", Synthese, 158(2): 207–231. doi:10.1007/s11229-006-9036-x

• Ihde, Don, 1979, Technics and Praxis, Dordrecht/Boston/Lancaster: D. Reidel.

• –––, 1990, Technology and the Lifeworld: from Garden to Earth, Bloomington: Indiana University Press.

• –––, 1993, Philosophy of Technology: An Introduction, New York: Paragon.

• Ihde, Don and Evan Selinger, 2003, Chasing Technoscience: Matrix for Materiality, Bloomington: Indiana University Press.

• Illies, Christian and Anthonie Meijers, 2009, "Artefacts Without Agency", The Monist, 92(3): 420–440.

doi:10.5840/monist200992324

• Jarvie, Ian C., 1966, "The Social Character of Technological Problems: Comments on Skolimowski's Paper", Technology and Culture, 7(3): 384–390. doi:10.2307/3101936

• Johnson, Deborah G., 2003, "Computer Ethics", in Frey and Wellman 2003: 608–619. doi:10.1002/9780470996621.ch45

• ——, 2006, "Computer Systems: Moral Entities But Not Moral Agents", Ethics and Information Technology, 8(4): 195–205. doi:10.1007/s10676-006-9111-5

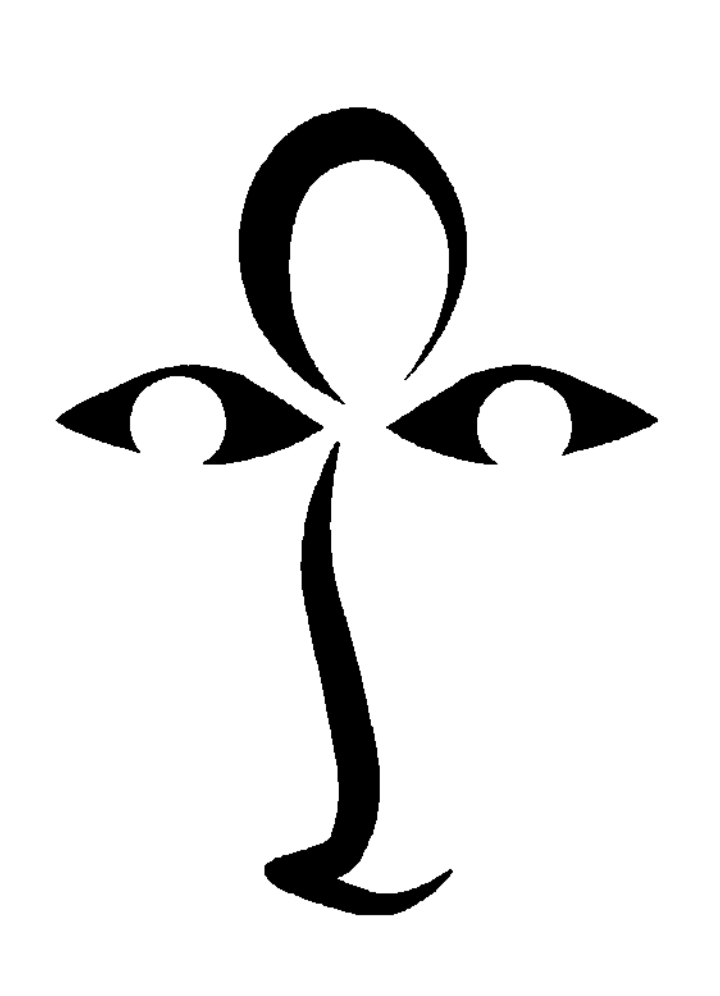
• ——, 2009, Computer Ethics, fourth edition. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

• Johnson, Deborah G. and Thomas M. Powers, 2005, "Computer Systems and Responsibility: A Normative Look at Technological Complexity", Ethics and Information Technology, 7(2): 99–107. doi:10.1007/s10676-005-4585-0

• Jonas, Hans, 1979 [1984], Das Prinzip Verantwortung: Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation, Frankfurt/Main: Suhrkamp; extended English edition The Imperative of Responsibility: in Search of An Ethics for the Technological Age, Chicago/London: University of Chicago Press, 1984.

• Kaplan, David M. (ed.), 2004 [2009], Readings in the Philosophy of Technology, Lanham, MD/Oxford: Rowman and Littlefield, first edition 2004, second revised edition 2009.





الفهرس

5 تقديم

17 كيف تقرأ الفلسفة

33 هل تساعدنا الفلسفة حتى على مقاومة الذُّهان؟

43 لماذا نحتاج إلى ممارسة الفلسفة في حياتنا اليومية؟

53 كيف تساعدك الفلسفة على إجراء محادثات عمل ناجحة

63 فلسفة التكنولوجيا

127 فلسفة تغيير المعتقدات المقيدة للذات

143 فلسفة الأحلام الصافية

159 فلسفة "الإهمال الحميد" وأنت تتواصل مع أحفادك

175 فلسفة التوحد مع الأفكار العميقة !

185 فلسفة استعادة حياتك من القلق على المدى الطويل!

195 فلسفة الجدل بين الجهد العقلي والاسترخاء الجسدي

205 فلسفة الراحة الجسدية



إلى القراء

إنَّ منشورات الربيع تكون شاكرةً لكم إذا تفضَّلتُم وأبديتُم لنا مُلاحظاتكم حول الكتاب وإخراجه الفنيّ وطباعته وأعربتم لنا عن آرائكم واقتراحاتكم عبر صفحاتنا على وسائل التواصل.

ننتظركم في أعمالنا القادمة

مَوتُ الفلسفة

قبل سنوات، أعلن الفيزيائي البريطاني الشهير ستيفن هوكينج في مُفتتح كتابه "التصميم العظيم"، موت الفلسفة، وقد ردّد الباحثون والأكاديميون تلك المقولة بين مؤيدٍ ومعارض، واعتقد كثيرون أنّ واقع الفلسفة الآن يُعارض تمامًا تلك المقولة، وأنّ ما يقصده هوكينج هو موت دور الفلسفة في تفسير الكون المادي والظواهر الطبيعية، فقديمًا حملت الفلسفة على عاتقها مهمة البحث عن الحقيقة والخوض في شتى مباحث المعرفة؛ حتى أطلقوا عليها "أم العلوم"، وكان الفيلسوف يقوم بدور العالم، من يمتلك المعرفة والحكمة. لكن مع الثورة العلمية التي بدأت تأخذ منحى جديدًا وتتسارع وتيرة اكتشافاتها بشكلٍ غير مسبوق، بداية من نظرية داروين في علم الأحياء، مرورًا بسيجموند فرويد وتأسيسه لعلم النفس التحليلي، وصولًا إلى فيزياء أينشتاين ثم ميكانيكا الكم، وليس انتهاءً بالذكاء الاصطناعي. بدأت الفلسفة تتراجع وتحل محلها الإبيستيمولوجيا باعتبارها منهجًا نقديًا يتيح لها مُقاربة كل ما ينتجه العقل البشري من علوم إنسانية وعلوم بحتة، وأصبح العلم التجريبي من خلال التطور التقني والتكنولوجي قادرًا على سبر أغوار الكون بفاعلية كبيرة، ويُستدل على الكثير من أسراره بشكلٍ دقيق، وذلك ما كان مستحيلًا على الفلسفة في ظل أدواتها المحدودة سابقًا المتمثلة في مناهج الملاحظة والتأمل ومحاولات التفسير، لذا نتساءل ما الحاجة إلى استعادة الفلسفة؟ لماذا يجب أن نُعاود طرح الأسئلة الفلسفية الكبرى في ظل اتجاه ما بعد الحداثة الذي يرفض طرحها، خصوصًا بعد إعلان ليوتار أحد أبرز مُنظري هذا الاتجاه "سقوط السرديات الكبرى"!


ISBN 978-977-6765-55-9
9 789776 765559
alrabiebooks.com







